
Koktajl - bomba odpornościowa

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2718 razy.

Koktajl ten pobudza układ odpornościowy, ponieważ jest bogaty w elementy odżywcze, witaminę C i karotenoidy. 1 porcja W sokowirówce sporządzić sok z następujących składników:

2 marchewki,

1/2 czerwonej słodkiej papryki,

2 łyżki zielonej pietruszki,

1 łodyga selera naciowego,

1/2 jabłka,

1/2 dużego pomidora

Do smaku można również dodać 1 ząbek czosnku, szczypior i kropelkę sosu Tabasco (orientalny).

Wartość odżywcza 2 filiżanek napoju: 168 kcal, 87% węglowodanów (36,5 g), 8% białka (3,5 g), 5% tłuszczu (1 g) oraz: 122 ml witaminy C i 43,87 j.m. beta-karotenu.

to może być pyszne-spróbuję

Nadesłał(a):wiola 2006-08-14 18:08:59