Koktajl z selera naciowego

data aktualizacji: 2019.10.03 autor: Redakcja

Warto pić sok z selera z wielu powodów. Przede wszystkim świetnie nawadnia, zawiera też elektrolity takie jak sód i potas. Obniża cholesterol i ciśnienie krwi. Oczyszcza organizm z toksyn i wspomaga odchudzanie. Jest bogatym źródłem witaminy K. Poprawia stan cery, obniża poziom hormonów stresu, zawiera magnez, wpływa więc na spokojniejszy sen.

Składniki:

- 3 łodygi selera naciowego
- 1-2 jabłka
- woda mineralna
- opcjonalnie sok z ½ cytryny
- opcjonalnie 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Seler i jabłka dokładnie umyć. Jabłka obrać i wyciąć gniazda nasienne. Całość pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki zblendować na koktajl.

Koktajl z selera naciowego należy spożyć od razu po przygotowaniu.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33420-koktajl-z-selera-naciowego