Odkwaszający sok świeżo wyciskany z cukinii

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Cukinia - 1/4 szt.
- Jabłka - 2 szt.
- Marchewki - 2 szt.
- Ogórek - 1 szt.
- Kapusta biała - kawałek

Dodatkowe info:

Wiele z nas nie docenia surowej cukinii, ba!, nawet nie wie, że można ją spożywać bez poddania obróbce termicznej. Zwykle ląduje w leczo, zupie, na grillu lub w piekarniku. A ja bardzo polecam surowe makarony z cukinii i soki z nią w roli głównej. Tylko w tej formie "wyciągniemy" z niej całe bogactwo witamin i minerałów, a ma ich niemało. Wśród nich: żelazo, potas, magnez, witaminy: A, C, K, B1, B3. Ponadto ma właściwości odkwaszające organizm i wspomaga proces trawienia. Na zdrowie Kochani!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki na sok wyciskamy kolejno w wyciskarce.