Sok marchwiowo - jabłkowy z ziemią okrzemkową

Perma-Guard

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- średniej wielkości marchewki - 3 szt.
- jabłka - 3 szt.
- banan - 1 szt.
- sok z limonki - 3 łyżeczka
- woda mineralna - 350 ml
- okrzemki z polskimi owocami - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Pyszny i zdrowy sok, który łatwo przygotujesz w domu. Może on stanowić idealną porcję energii na drugie śniadanie lub zdrowy zastrzyk energii zarówno dla dorosłych, jak i dla młodzieży.

Okrzemki z liofilizowanymi owocami polskimi to doskonały i wszechstronny suplement diety. Wzbogaca naszą dietę o krzem, który stanowi element budulcowy kości. Pozytywnie wpływa też na kondycję skóry, włosów oraz paznokci. Zapobiega starzeniu się skóry, łagodzi trądzik pospolity, posiada też zdolność wiązania metali ciężkich. Krzem korzystnie działa też na układ naczyniowy, wspomaga on pracę nerek, zwalcza stany zapalne, oczyszcza organizm, usuwa toksyny i wzmacnia odporność organizmu. Liofilizacja natomiast pozwala zachować wszystkie składniki odżywcze, smak i zapach owoców.
Marchew to źródło karotenoidów, ale także przeciwutleniaczy i związków fenolowych. Zawiera ona też mnóstwo witamin i minerałów. kalorii. W 100 g bananów jest 89 kalorii , czyli stanowi on sporą dawkę energii. Jak wiadomo owoce te są doskonałym źródłem potasu i magnezu oraz witamin A, C, E, K i wiele z grupy B.
W jabłkach docenić należy przede wszystkim duża zawartość błonnika i witaminy C. Ich spożywanie wspomaga układ odpornościowy, usprawnia pracę jelit i zapobiega chorobom układu krążenia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę myjemy i obieramy ze skórki. Następnie ścieramy na tarce na grubych oczkach lub bardzo drobno kroimy.

KROK 2: Rozdrobnioną marchew miksujemy z dodatkiem 150 ml wody.

KROK 3: Pozostałe owoce obieramy, wykrajamy z jabłek gniazda nasienne i całość kroimy w kostkę.

KROK 4: Następnie dodajemy obrane i pokrojone w kostkę jabłka, banana, sok z limonki oraz resztę wody mineralnej i okrzemki z polskimi owocami.

KROK 5: Całość ponownie miksujemy, aż do uzyskania soku przecierowego i nalewamy do szklanek.