Koktajl warzywny buraczano-pietruszkowy z rukolą

foodmania

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- buraki - 2 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- mieszanka sałat - kilka listków
- rukola - 1 garść
- woda mineralna - 1 szklanka
- przyprawy -
- oregano - szczypta
- koperek suszony - szczypta
- papryka słodka - szczypta

Dodatkowe info:

Pyszny, pełny witamin! Idealny detoks!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie warzywa obrać ze skórki i pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 2: Następnie zblendować razem z sałatą, częścią rukoli oraz wodą mineralną.

KROK 3: Na koniec dodać przyprawy i wymieszać.

KROK 4: Udekorować kilkoma listkami rukoli.