Najzdrowszy sok domowej roboty

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **napoje**

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

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Marchew - 4 szt.
- Seler naciowy (laski) - 4 szt.
- Kapusta (główka) - 1/4 szt.
- Botwinka - 2 pęk
- Kiełki słonecznika - 2 garść
- Jabłko - 1/2 szt.
- Ogórek - 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Czy bylibyście w stanie schrupać na śniadanie: 4 marchewki, ćwiartkę główki kapusty, dwa pęki botwinki, 4 laski selera i dwie duże garści kiełków słonecznika? Byłoby ciężko. Samo przeżuwanie tych warzyw zajęłoby Wam do czasu obiadu. Lepiej wrzucić wszystko to do wyciskarki i wypić łatwo przyswajalny, bogaty w witaminy sok.

Nie eliminujcie ze składników kapusty! To ona jest królową tego soku za sprawą obecnej w niej witaminy U, uważanej za aminokwas życia. Witamina ta pomaga w leczeniu stanów zapalnych i owrzodzeń. Istnieją również przesłanki o jej właściwościach antynowotworowych. Obecnie niemal każdy cierpi na jej niedobór. Liście kapusty są jedynym źródłem witaminy U. W związku z powyższym najlepszą metodą jej suplementacji jest sok, który Wam przedstawiam!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki wyciskamy w wolnoobrotowej wyciskarce do soków. Na zdrowie!