Sok świeżo wyciskany z natką marchewki

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **napoje, śniadanie**

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

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Marchewki wraz z natką - 4 szt.
- Burak wraz z liśćmi (botwinką) - 1 szt.
- Ogórki - 2 szt.
- Jabłko - 1 szt.
- Poszatkowana kapusta - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Marchew zna i jada każdy. To chyba najpopularniejsze warzywo. Mowa tu o korzeniu marchwi, bo nać jest bardzo niedoceniana. Sama odkryłam jej smak i właściwości stosunkowo niedawno. Ta zielenina jest bardzo bogata w magnez, potas, witaminę K. Ponadto wspomaga profilaktykę antynowotworową i oczyszczanie organizmu z toksyn. Nać marchwi możemy wykorzystać do dipu, zupy, sałatki, a także świeżego soku. To właśnie w tym ostanim "zmieścimy" jej bardzo dużo, dzięki temu dostarczymy organizmowi potężnej dawki chlorofilu, witamin i minerałów. Wypity rano sok dał mi dużego kopa energii. Polecam!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa i owoce wkładamy kolejno do wyciskarki. Wyciśnięty sok mieszamy i pijemy do dna. Na zdrowie!