

## POLECAMY KOKTAJLE OWOCOWE

Oto przepisy niektóre z nich.....

### Koktajl owocowy



Poniższe składniki wrzucam do blendera i miksuję do uzyskania jednolitego napoju.

Woda (do rozcieńczenia)

Borówki 60g

Banan 1 sztuka

Arbuz 300g

Trochę soku z cytryny

### Wartość odżywcza koktajlu

Kiwi- Wit. C, beta-karoten ,potas, błonnik ,

Borówki- Wit. C, beta-karoten potas, niacyna, błonnik

Arbuz- Wit. C, beta-karoten , potas, błonnik

Cytryna Wit. C, potas.

## **Koktajl zielony:**

Kiwi, jabłka i ogórka obrać i pozbyć się części niejadalnych. Pokroić w mniejsze kawałki. Liście mięty umyć. Wszystkie produkty włożyć do blendera i zmiksować. Przebrać do szklanki.

### Wykorzystane składniki na przygotowanie potrawy:

- 1 sztuka kiwi
- 1 zielone jabłko
- 1/3 ogórka zielonego
- 3-4 listki świeżej mięty

### Wartość odżywcza koktajlu:

Węglowodany,

Składniki mineralne: potas, fosfor, cynk, magnez, kwas foliowy,

Witaminy: E, C, K, beta-karoten i witaminy z grupy B



## Koktajl owocowo-warzywny

- Szpinak
- Banan
- Pomarańcza
- Natka pietruszki
- Woda
- Miód

W 100g około 65 kcal.

Wartość odżywcza:

Szpinak - Żelazo, Witamina C, Potas, magnez

Banan – witamina A, C, wapń, potas

Natka pietruszki – witamina A, C, żelazo, potas

Pomarańcza – witamina C, potas, błonnik



Warto dodać, że koktajle nie tylko wzmacniają naszą odporność,  
ale także poprawiają urodę!!!

Może sprawdzisz sam? Przygotowanie jest bardzo proste! Powodzenia!