

Zielony koktajl

Orzeźwiający Zielony Koktajl – Bomba Witaminowa w Szklance

Zielony koktajl to nie tylko modny napój, ale prawdziwy **skarb zdrowia zamknięty w szklance**. Ten soczysty napój o intensywnie zielonym kolorze łączy w sobie delikatną słodycz owoców z orzeźwiającym smakiem warzyw. Wystarczy umyć i obrać składniki, dodać wodę i zmiksować wszystko razem blenderem, by cieszyć się pysznym, odżywczym napojem.

Dla kogo?

Idealny dla osób dbających o linię i zdrowie. Bogaty w witaminę C (aż 97% dziennej rekomendowanej wartości spożycia) oraz potas (24% DRWS), stanowi *doskonałą propozycję dla aktywnych*, zapracowanych oraz wszystkich, którzy szukają zdrowej przekąski między posiłkami. Zaspokaja głód i dostarcza cennych składników odżywczych w przystępnej formie.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako *pożywny podwieczorek* lub lekki deser po obiedzie. W upalne dni podany z kostkami lodu staje się orzeźwiającym ratunkiem przed gorącem. To także świetna propozycja na początek dnia lub jako uzupełnienie zbilansowanej diety.

Czy wiesz, że...?

Największa wartość odżywcza jabłka kryje się tuż pod skórą, dlatego warto dodawać je do koktajlu w całości, jedynie pokrojone na mniejsze kawałki. Najlepsze będą soczyste odmiany jak cortlandy, malinówki czy szampiony, które nadadzą napojowi

wyjątkowego smaku i aromatu.

Dla urozmaicenia

Podstawową wersję koktajlu tworzą: świeży szpinak (bez twardych ogonków), seler naciowy, kiwi, pomarańcza i jabłko. Możesz jednak eksperymentować dodając inne zielone warzywa, owoce sezonowe lub superfoods jak nasiona chia czy siemię lniane, by wzbogacić smak i wartości odżywcze tego zielonego eliksiru zdrowia.