

Χυμός με Εξωτικά Φρούτα

Στις εξωτικές χώρες οι χυμοί είναι μέρος της καθημερινής διατροφής. Μπορείς να πείς φρουτένια ποτά σε εκατοντάδες συνδυασμούς, χωρίς ίχνος αλκοόλ, πεντανόστιμα και πολύ θρεπτικά. Απέκτησε και συ μια πολύ καλή συνήθεια, βάλε τους φυσικούς χυμούς στην καθημερινότητά σου. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα μπλέντερ!



Υλικά

- ½ παπάγια
- 3 ροδέλες ανανά
- ½ μάνγκο
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι ή χυμό ανανά.
- 10 παγάκια

Εκτέλεση

Για να φτιάξεις τον συγκεκριμένο χυμό, πρέπει πρώτα να βρεις εξωτικά φρούτα. Τουλάχιστον μάνγκο και ανανά βρίσκεις εύκολα, είτε στο σούπερ-μάρκετ ή σε ένα μεγάλο μανάβικο. Ξεφλουδίζεις τα φρούτα, τα κόβεις και τα ρίχνεις στο blender. Βάζεις μπρος τις? μηχανές και ταξιδεύεις στην εξωτική Καραϊβική. Κάθε γουλιά και μία βουτιά! Εκτός από ταξιδιάρικος, ο χυμός αυτός είναι επίσης νηστίσιμος και αποτοξινωτικός. Ακόμα και μόνο ένα μάνγκο να βρεις, αυτό από μόνο του με μερικά παγάκια και λίγο νερό κάνει τον πιο φανταστικό χυμό!