

After Easter Green Detox Soup

Τελείωσε το Πάσχα και τώρα είναι ευκαιρία για αποτοξίνωση! Όπως μου αρέσει να λέω η Νηστεία μας χρειάζεται περισσότερο μετά το Πάσχα για να δώσουμε λίγο την ευκαιρία στο σώμα μας να συνέλθει από το πιθανό σοκ που δέχθηκε τις μέρες του Πάσχα από αρνιά, κατσίκια, κοκορέτσια, αβγά, γλυκά, τσουρέκια, αλκοόλ κλπ. Όλες αυτές οι τροφές δημιουργούν ένα υπερβολικά όξινο περιβάλλον στο σώμα μας και είναι πολύ σημαντικό αυτές τις μέρες μετά το Πάσχα να βάλουμε στη διατροφή μας πολλές αλκαλικές τροφές.

Ένας τρόπος να αποκαταστήσουμε την όξινη-αλκαλική ισορροπία του οργανισμού μας είναι το να τρώμε πολλές σαλάτες και κυρίως πρασινάδες. Κάτι άλλο που προσωπικά μου αρέσει πολύ είναι η πράσινη κρύα σούπα με αβοκάντο που φτιάχνεται γρήγορα και εύκολα στο μπλέντερ. Είναι πολύ χορταστική χάρη στο αβοκάντο και πολύ αλκαλική χάρη στις πρασινάδες. να θυμάστε ότι το λεμόνι στο στομάχι γίνεται αλκαλικό ακόμα και αν γευστικά είναι ξινό. Σε αντίθεση με το ξύδι που είναι άκρως όξινο και είναι καλό να αποφεύγουμε αν θέλουμε να ακολουθήσουμε μία πιο αλκαλική διατροφή.



Υλικά

1 ώριμο αβοκάντο μεσαίου μεγέθους

1 χούφτα σπανάκι φρέσκο

1 καρότο καθαρισμένο

Λίγο άνηθο και λίγο μαϊντανό

Αλάτι Ιμαλαίων

1/2 λεμόνι

300 ml νερό

Εκτέλεση:

Πλύνε τις πρασινάδες και βάλτες στο μπλέντερ μαζί με το καρότο κομμένο σε κομμάτια. Πρόσθεσε το χυμό λεμόνι, το νερό και 1/4 κουταλάκι αλάτι. Βάλε μπρος το μπλέντερ και χτύπα μέχρι να γίνει μια ομοιόμορφη κρεμώδες σούπα. Σέρβιρε σε βαθύ πιάτ ιή μπολ και αν θες πρόσθεσε ψιλοκομμένη ντομάτα ή και σουσάμι. Ταιριάζει ωραία με πολύσπορο ψωμί ή κριθαρένια παξιμάδια! Καλή όρεξη και πάντα με υγεία! ☐