

Σουπερ χυμος με μήλο, καρότο σέλερι, σπανακι



Ο χυμός είναι ο τέλειος τρόπος να αποτοξινώσουμε τον οργανισμό μας και να του δώσουμε πολλές βιταμίνες. Ο σημερινός χυμός είναι μια βόμβα ενέργειας στον οργανισμό μας η οποία χαρίζει θρεπτικές αξίες, βιταμίνες και καταπληκτικές ιδιότητες χάρη στα φρούτα και τα λαχανικά που χρησιμοποιήσαμε.

Υλικά:

2 μήλα KIKU
2 καρότα
2 κοτσάνια σέλερι
1 μπολ σπανάκι
λίγο τζίντζερ

Εκτέλεση:

Καθαρίζεις το καρότο και το βάζεις στον αποχυμωτή. Βάζεις επίσης το κοτσάνι σέλερι και λίγα φυλλαράκια, το σπανάκι, ξεφλουδίζεις το τζίντζερ και το βάζεις κι αυτό. Ανακατεύεις και απολαμβάνεις



bletsas.gr
Ευτύχης Μηδέτσας

INFO:

- Το καρότο είναι κατάλληλο για δίαιτα και έχει πολύ λίγες θερμίδες.

- Η κατανάλωση καρότου βοηθάει να έχουμε λαμπερή και πιο προστατευμένη επιδερμίδα.
- Το μήλο περιέχει άμυλο, φώσφορο, μαγνήσιο, καροτένιο, κάλιο και ένζυμα.
- Ο ζεστός χυμός μήλου καταπολεμά τον πυρετό και τις ιώσεις.
- Το σέλερι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, Κ και Β6, καθώς και ασβέστιο, μαγνήσιο και φωσφόρο.
- Το σέλερι προστίθεται συχνά σε κοκτέιλς, σε σάντουιτς, σούπες αλλά και σαλάτες.
- Το σπανάκι λόγω των εξαιρετικών συστατικών του, θεωρείται σούπερ τροφή, που τονώνει τον οργανισμό του ανθρώπου.



ΒΡΕΣ ΕΔΩ ΑΠΟΧΥΜΩΤΕΣ: <http://bit.ly/mediaMarkt>

Ο ΑΠΟΧΥΜΩΤΗΣ ΟΜΕΓΑ ΕΔΩ <http://bit.ly/superJuicer>
