

Χυμός ενέργειας και ευεξίας



Η προβλεπόμενη καθημερινή πρόσληψη βιταμινών γίνεται παιχνιδάκι αν πεις έναν χυμό ενέργειας και ευεξίας! Είναι ένα τέλειο πρωινό ή ακόμη και ένα υπέροχο δροσιστικό και γεμάτο βιταμίνες απογευματινό! Δοκίμασε να βάλεις καρότο, μήλο, πορτοκάλι αλλά μην ξεχάσεις τον μαϊντανό και το σέλερι καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και ένζυμα που ο οργανισμός σου έχει ανάγκη! Αν δεν σου αρέσει ο συνδυασμός φτιάξε έναν δικό σου αλλά να θυμάσαι πάντα να βάζεις μέσα την θετική σου ενέργεια! ☐

Υλικά:

- 1 καρότο
- 1 μήλο
- 1 πορτοκάλι
- 1/2 κοτσάνι σέλερι
- 1 χούφτα μαιντανό , μερικά φυλλαράκια σέλερι
- 1/2 ποτήρι νερό



Εκτέλεση:

Για να παρασκευάσεις αυτόν τον σούπερ χυμό υπάρχουν δύο εκδοχές. Τα βάζεις στον αποχυμωτή ή τα βάζεις σε ένα blender τα σταγγίζεις με σουρωτήρι και παίρνεις τον χυμό.