ПП-РЕЦЕПТЫ

Соковыжималка и её творения

Свежевыжатый апельсиново-морковный сок

Этот сок богат витамином С и бета-каротином, которые поддерживают здоровье иммунной системы и зрение. Морковь добавляет естественную сладость и полезные антиоксиданты.

Ингредиенты:

апельсины, морковь.

Приготовление:

1. Очистите апельсины от кожуры.
2. Пропустите апельсины и морковь через соковыжималку.
3. Перемешайте и подавайте сразу, чтобы сохранить максимум витаминов.

Сок из свеклы, яблока и имбиря

Свекольный сок — мощный антиоксидант, поддерживающий здоровье печени и кровеносной системы. Добавление яблока улучшает вкус и обогащает сок клетчаткой, а имбирь усиливает его очищающие свойства.

Ингредиенты:

свекла, яблоко, имбирь.

Приготовление:

1. Очистите свеклу и яблоки.
2. Пропустите свеклу, яблоки и небольшой кусочек имбиря через соковыжималку.
3. Подавать сразу после приготовления для максимальной свежести.

Зеленый сок из шпината, огурца и сельдерея

Этот сок богат витаминами A, C и K, а также антиоксидантами, которые помогают очищать организм и поддерживать здоровую кожу и волосы. Шпинат и сельдерей содержат большое количество воды, что делает сок освежающим и легким.

Ингредиенты:

шпинат, огурец, сельдерей, лимон.

Приготовление:

1. Промойте все ингредиенты.
2. Пропустите шпинат, огурец и сельдерей через соковыжималку.
3. Добавьте несколько капель лимонного сока перед подачей.

Яблочно-морковно-имбирный сок

Этот сок богат витамином С и бета-каротином, поддерживая иммунитет и здоровье кожи. Имбирь придает напитку пряность и помогает улучшить пищеварение.

Ингредиенты:

яблоки, морковь, имбирь.

Приготовление:

1. **Очистите яблоки и морковь.**
2. **Пропустите яблоки, морковь и кусочек имбиря через соковыжималку.**
3. **Перемешайте сок и подавайте.**

Сок из грейпфрута, ананаса и мяты

Грейпфрут богат витамином С, а ананас содержит бромелайн, который способствует пищеварению. Мята добавляет свежести и придает напитку особый аромат.

Ингредиенты:

грейпфрут, ананас, листья мяты.

Приготовление:

1. Очистите грейпфрут и ананас.
2. Пропустите фрукты через соковыжималку.
3. Добавьте несколько листочков свежей мяты в стакан перед подачей.

Сок из киви, огурца и яблока

Этот сок богат витамином С и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунную систему и поддерживают здоровье кожи. Огурец придает напитку свежесть и лёгкость.

Ингредиенты:

киви, огурец, яблоко.

Приготовление:

1. **Очистите киви и яблоко.**
2. **Пропустите фрукты и огурец через соковыжималку.**
3. **Перемешайте и подавайте с кубиками льда.**

Свекольный сок с гранатом и апельсином

Этот сок сочетает в себе пользу свеклы для кровеносной системы с антиоксидантами граната и витамином С из апельсинов. Он отлично подходит для восстановления после тренировок и укрепления иммунитета.

Ингредиенты:

свекла, гранат, апельсин.

Приготовление:

1. **Очистите свеклу и апельсин.**
2. **Пропустите свеклу через соковыжималку, добавьте сок граната и апельсина.**
3. **Перемешайте и подавайте охлажденным.**

Сок из сельдерея и яблока

Сельдерей богат минералами и помогает очищать организм, а яблоки придают сладость и насыщают витаминами. Этот сок освежает и помогает поддерживать водный баланс.

Ингредиенты:

сельдерей, яблоко.

Приготовление:

1. Промойте сельдерей и яблоко, удалите сердцевину из яблока.
2. Пропустите ингредиенты через соковыжималку.
3. Подавать сразу после приготовления для лучшего вкуса.

Морковно-яблочный сок с куркумой

Этот сок сочетает в себе сладость моркови и яблока с противовоспалительными свойствами куркумы. Это мощное сочетание антиоксидантов и витаминов поддерживает здоровье кожи и иммунитет.

Ингредиенты:

морковь, яблоко, куркума (свежий корень или порошок).

Приготовление:

1. Очистите морковь и яблоко.
2. Пропустите их через соковыжималку, добавьте щепотку куркумы или немного свежего корня.
3. Перемешайте и подавайте.

Арбузно-лимонный сок

Этот освежающий сок идеально подходит для летнего дня. Арбуз богат водой и антиоксидантами, а лимон добавляет свежести и витамина С.

Ингредиенты:

арбуз, лимон.

Приготовление:

1. **Очистите арбуз от кожуры и семян.**
2. **Пропустите арбуз через соковыжималку.**
3. **Добавьте несколько капель лимонного сока и подавайте охлажденным.**

Приятного аппетита :)