

20 Ιουνίου 2013

Ένα πράσινο «μαγικό φίλτρο»!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν χρειάζεσαι κάτι

τονωτικό μέσα στη μέρα, εμπιστεύσου τη δύναμη της φύσης. Τα λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα είναι γεμάτα με βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και μέταλλα.

Είναι αντιφλεγμονώδη και ιδανικά για αποτοξίνωση, αλλά και για να διατηρηθεί ισχυρό το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Δοκίμασε λάχανο, ρόκα, μαρούλι, σέσκουλο, λάχανο και σπανάκι σε σαλάτες, ελαφρά στον ατμό ή σε ένα πράσινο

smoothie.

Πώς θα φτιάξεις το smoothie: Ξεκίνα με 2 κούπες νερό. Πρόσθεσε ένα φλιτζάνι από το αγαπημένο σου φρούτο (η μπανάνα, το αχλάδι, το ροδάκινο, το μάνγκο δένουν εξαιρετικά) και μια μεγάλη χούφτα από τα αγαπημένα σου πράσινα λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι, λάχανο κλπ.). Χτύπα τα όλα μαζί στο μπλέντερ και... είναι έτοιμο το μυστικό της ευεξίας σου!

Πηγή: ipop.gr