



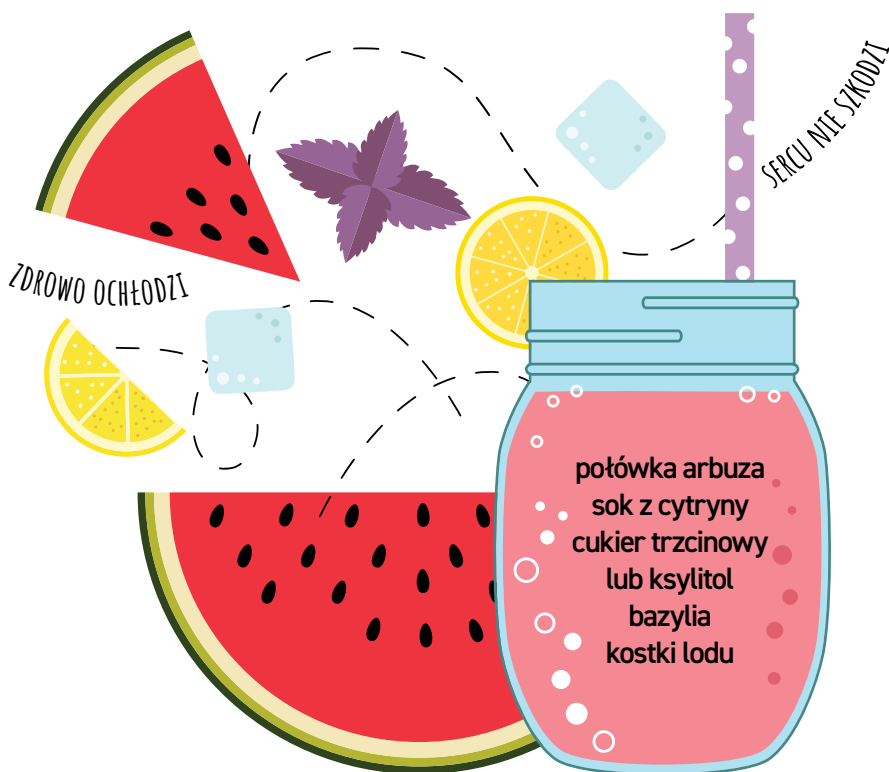
serce **na nowo**



## ARBUZOWA RZEŚKOŚĆ

Regularne jedzenie arbuza pozwala obniżyć ciśnienie tętnicze. Arbuza polecany jest szczególnie osobom, które jeszcze nie mają nadciśnienia, ale zbliżają się do niebezpiecznej granicy wartości.

[www.zdrowie.dziennik.pl/diety](http://www.zdrowie.dziennik.pl/diety)



## JAK WYKONAĆ?

Miąższ z arbuza bez pestek, sok z cytryny, bazylie, cukier (lub ksylitol) oraz parę kostek lodu zmiksuj ze sobą. Całość przelej do udekorowanych plastrami cytryny szklanek.

Autorem przepisów na pyszne i zdrowe smoothies jest Bartosz Polak, właściciel restauracji Kuchnia Funkcjonalna ([www.kuchniafunkcjonalna.pl](http://www.kuchniafunkcjonalna.pl)).