



serce **na nowo**

FITOENERGIA



Fitoestrogeny i błonnik zawarte w borówce obniżają poziom tzw. złego cholesterolu (LDL) oraz zwiększają stężenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL). Substancje te spowalniają proces miażdżycowy i zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób serca.

www.kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka



JAK WYKONAĆ?

Umyj borówki, obierz mango i awokado i dodaj do mleka kokosowego, zmiksuj całość, przelej do szklanek.

Możesz udekorować napój listkami mięty, schłodzić przed podaniem lub miksować z lodem.

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