



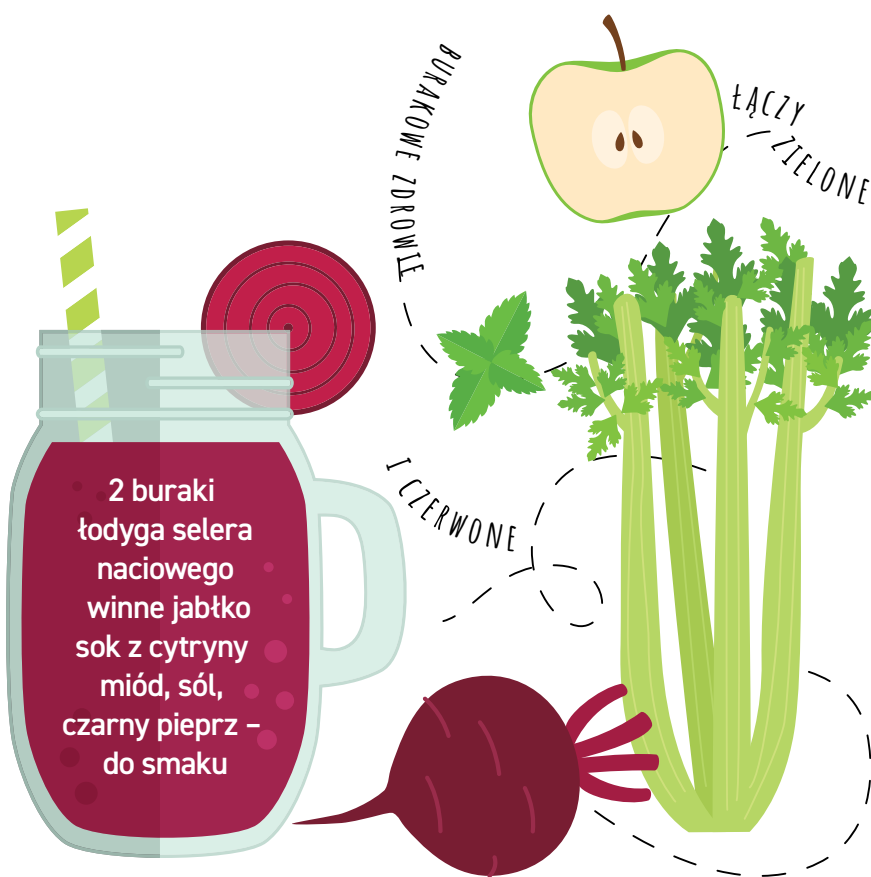
serce **na nowo**



## OBNIŻ CIŚNIENIE, BURAKIEM GAŚ PRAGNIENIE

Azotany zawarte w burakach wpływają  
na regulację ciśnienia tętniczego.

[www.surojadek.com](http://www.surojadek.com)



### JAK WYKONAĆ?

Wszystkie składniki umyj, obierz i pokrój na kawałki, dodaj sok z cytryny, odrobinę wody mineralnej i zmiksuj.

Przelej do szklanek, podawaj z kostkami lodu.

Dla dekoracji do szklanki włóż todygę selera,  
do smaku dopraw solą i pieprzem.

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