



serce **na nowo**

SIŁA POMARAŃCZY



Antocyjany zawarte w czerwonych pomarańczach wpływają na układ sercowo-naczyniowy.

Są silnymi przeciwutleniaczami i działają przeciwzapalnie, przeciwmiażdżycowo, pomagają w leczeniu cukrzycy, zwalczają otyłość.

www.zdrowie.dziennik.pl/diety



JAK WYKONAĆ?

Pomarańczę umyj, obierz i podziel na ćwiartki, dodaj sok z limonki, ogórek oraz rozmaryn, zmiksuj całość, przelej do szklanek. Możesz udekorować napój plasterkami limonki lub pomarańczy.

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