



serce **na nowo**



## STUdzi EMOCJE, ROZPALA TEMPERAMENT

Zawarte w truskawkach antocyjany rozszerzają tętnice oraz poprawiają pracę układu sercowo-naczyniowego. Przeciwdziałają gromadzeniu się złogów tłuszczowych w ścianach naczyń krwionośnych.

[www.targsmaku.pl/gotowanie/sztuka-kulinarna,643](http://www.targsmaku.pl/gotowanie/sztuka-kulinarna,643)



## JAK WYKONAĆ?

Umyj truskawki, usuń szypułki, dodaj sok z cytryny lub limonki, odrobinę wody mineralnej i zmiksuj z lodem, cukrem (lub ksylitolem) i estragonem. Przelej do szklanek, udekoruj szklanekę, włóż łodygę estragonu, plaster cytryny.

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