

Koktajl ogórkowy

Ciasteczkowy październik za nami, mam nadzieję, że wypróbowaliście cudownych przepisów na okrągłe przyjemności.... Czas więc troszkę się odtuczyć i pobawić się w kuchni, ale tym razem dla zdrowia i urody.

Co do ogórasów:

Nie są jakoś super przepełnione minerałami czy witaminami, aczkolwiek zawierają ogromną ilość wody i cudowny orzeźwiający smak. Szybko usuwają toksyny z organizmu i są troszkę moczopędne dzięki czemu możemy łatwo oczyścić organizm. Jak większość wie, ogórki posiadają enzym – askorbinazę, który niszczy witaminę C.

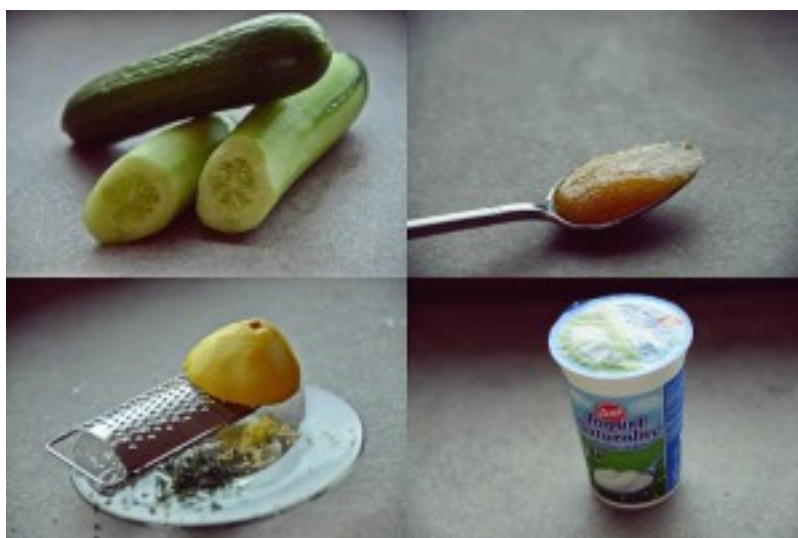
Nie powinniśmy go więc łączyć z innymi warzywami.

Oprócz smakowych właściwości ogórki możemy użyć do poprawienia naszej cery. Mianowicie, wysmarowanie buzi ogórkiem i pozostawienie jej tak na parę minut pomoże ją wybielić i złagodzić podrażnienia. Dzisiaj mam dla Was przepis na koktajl ogórkowy, którego wartość nie przekroczy 120 kcal. Polecam pić na śniadanko !

Najprostszy koktajl ogórkowy

Składniki:

Jeden duży ogórek
łyżeczka miodu
Starta skórka z cytryny
łyżeczka pokrojonego pęczku pietruszki
Kubeczek jogurtu naturalnego
(oczywiście sól do smaku)
Opcjonalnie możemy dodać też troszkę imbiru czy jabłuszka



Zaczynamy:

Ogórki obieramy i kroimy w plasterki, wrzucamy do dużego kubka lub blendera. Dodajemy resztę składników.



MIKSU MIKSU MIKSU



Gotowe !

SMACZNEGO !!!

