



serce **na nowo**

KAROTKOWA ENERGIA



Beta-karoten wpływa na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca.

www.kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka



JAK WYKONAĆ?

Obierz marchewkę i mango, usuń pestkę.
Pokrój wszystko na kawałki. Dodaj pół szklanki wody mineralnej, miód i zmiksuj. Przelej do szklanek.
Możesz dodać kostki lodu i udekorować napój listkami mięty.

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