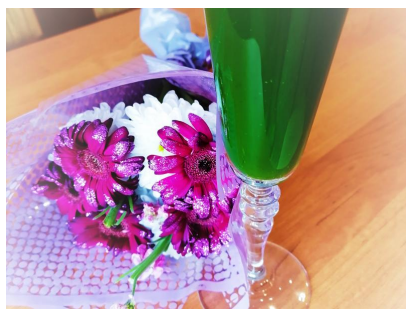


"Витаминная бомбочка"



Что нужно:

- руккола - 1 пучок (можно взять любую микрозелень);
- сок половины лимона;
- 2 кубика льда;
- вода - 1/2 стакана;
- сахар (по желанию) - 1 ч. л..

Время приготовления: 30 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Закладываем в чашу для блендера рукколу, вливаем воду и лимонный сок. Пожеланию, особенно если вы пьёте этот сок впервые, можно добавить 1 ч. л. сахара.
3. Блендерим до однородного состояния.
4. Процеживаем.
5. Переливаем в любимый бокал, добавляем кубики льда и обогащаем наш организм НЕВЕРОЯТНО полезным коктейлем!