

domowy sorbet

SKŁADNIKI

150g truskawek

1/2 banana

WYKONANIE

Banana pokroić w plasterki i zamrozić. Zmiksować z truskawkami. Ewentualnie dosłodzić do smaku.

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Moc witaminy C z truskawek i potasu z banana. Do tego dużo zdrowej słodyczy!



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia



antyoksydacyjna bomba

SKŁADNIKI

½ pęczka pietruszki

kawałek korzenia imbiru

1 jabłko

1 banan

sok z 1 pomarańczy

WYKONANIE

Składniki zmiksować dokładnie w blenderze. Można pić od razu po zblendowaniu lub dodać 2 łyżki nasion chia, odłożyć na godzinę do lodówki i podawać w formie owocowego kisielu na zimno.

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Pietruszka dostarczy nam witaminy C, banan potasu, a pomarańcza wapnia. Do tego imbir, którego składniki aktywne stymulują do pracy nasz układ immunologiczny. A jak mawiają "jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka"!



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia



posta z chia

SKŁADNIKI

2 łyżki karobu

2 łyżki chia

1 banan

1 pomarańcza

WYKONANIE

Zmiksować w blenderze banana, pomarańczę bez skórki i albedo z karobem.

Do masy dodać chia delikatnie wymieszać i odłożyć na kilka godzin do lodówki, aby pasta stężała na tyle, by można nią smarować chleb lub naleśniki.

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Nasiona chia to moc kwasów omega 3, które mają działanie przeciwzapalne. Do tego karob - doskonałe źródło żelaza i wapnia, oraz niezastąpiony banan i pomarańcza.



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia



posta oliwkowa

SKŁADNIKI

mały stoik
czarnych oliwek

2 ząbki czosnku

2 łyżki
pestek dyni

1 łyżka soku
z cytryny

4 łyżki
oliwy z oliwek

suszona bazylija,
sól, pieprz

WYKONANIE

Odsączone oliwki,
posiekany czosnek,
pestki dyni, sok z cytryny
i oliwę zblendować
i doprawić do smaku.

Podawać ze
pełnoziarnistym
pieczywem i świeżymi
warzywami.

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Oliwki to doskonałe źródło zdrowych tłuszczów,
pestki dyni dostarczą nam magnezu i żelaza,
a czosnek- związków bioaktywnych które będą
stymulować układ odpornościowy do pracy!



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia



sałatka supersyta

SKŁADNIKI

szklanka ugotowanej
kaszy pęczak

ogórek

pomidor

½ pęczka pietruszki
i mięty

łyżka soku z cytryny,
oliwa z oliwek

ząbek czosnku,
sól, pieprz

WYKONANIE

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ogórki, pomidory i cebulę umyć i pokroić na małe kawałki. Dodać sok z cytryny, posiekany czosnek, oliwę i przyprawy, wymieszać. Podawać schłodzone.

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Ta sałatka to bogactwo błonnika, który zapewni sytość na długo. Oliwa dostarczy też zdrowych tłuszczów, a pietruszka moc witaminy C.



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia



maroko na głoda

SKŁADNIKI

½ puszki ciecierzycy

3 suszone pomidory
w oleju z ziołami

2 łyżki
orzechów włoskich

1 mała marchewka

2 daktyle

½ szklanki ugotowanej
kaszy jaglanej

WYKONANIE

Kaszę gotujemy wg przepisu. Marchewkę trzemy na małych oczkach tarki, orzechy siekamy, pomidory i daktyle kroimy drobno.

Wszystkie składniki mieszamy razem, dodajemy łyżeczkę oleju z suszonych pomidorów (na dole stoika jest najwięcej ziół).

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

Ta bombowa mieszanka smaków to moc błonnika, zdrowych tłuszczów, beta-karotenu, potasu i żelaza!



Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia

