

# Napój winogronowy

W czerwonych winogronach jest wyjątkowo dużo resweratrolu, przeciwutleniacza dobrze przebadanego przez naukowców. Uważa się, że ten związek chroni przed rakiem, a także przedłuża życie i hamuje procesy starzenia się.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

1 szklanka (250 ml) soku z czerwonych winogron  
1 łyżka soku z limonki  
6 listków świeżej bazylii, grubo posiekanych  
4 kostki lodu  
1 szklanka (250 ml) gazowanej wody mineralnej

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Starannie zmiksować w blenderze sok winogronowy z sokiem z limonki, bazylią i kostkami lodu.
- 2) Przełać przez druciane sito do dwóch szklanek. Powoli

dolewać wodę mineralną, aby napój się nie spienił, i od razu podawać.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 72 kcal, 1 g białka, 1 g tłuszczu (0 g NKT), 18 g węglowodanów (18 g cukru), 1 g błonnika, 27 mg soli

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*