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) Przelać 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