Paprykowy napój energetyczny

Świeże soki warzywne i owocowe dostarczają organizmowi witamin i mikroelementów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 duża czerwona papryka
200 ml soku pomidorowego
4 łodygi selera naciowego, posiekane
odrobina sosu tabasco

Z CZYM PODAWAĆ
kostki lodu
papryka w proszku
listki selera naciowego, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Mocno rozgrzać grill. Wstawić paprykę i grillować około 10 minut, często przekręcając, żeby skórka przypiekła się ze

wszystkich stron. Gotową paprykę włożyć do plastikowej torebki i odstawić na 15 minut, aż nieco ostygnie.

2) Paprykę obrać, przekroić na pół, usunąć pestki i pokroić na kawałki.

3) Wrzucić paprykę i seler naciowy do miksera. Wlać sok pomidorowy i zmiksować. Aby napój miał bardzo gładką konsystencję, można go przetrzeć przez sitko. Dodać sos tabasco i wymieszać.

4) Przelać napój do dwóch wysokich szklanek, wrzucić kilka kostek lodu, posypać szczyptą papryki i udekorować listkami selera naciowego. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 45 kcal, 2 g białka, 0,5 g tłuszczów w tym 0,1 g NKT, 0 mg cholesterolu, 9 g węglowodanów w tym 8 g cukrów, 3 g błonnika, 269 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock