PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Yeşil Detoks Suyu

Kereviz, elma, salatalık ve otlarla hazırlanan sağlıklı yeşil detoks meyve suyu tarifi. Sabah enerjisi ve doğal temizlik için mükemmel. 10 dakikada hazır!

10 min	10 min	1	Easy
HAZIRLIK	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 kereviz sapı
- 1 elma
- 1 salatalık
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 1 dal maydanoz
- 1 limon
- 1 bardak su

Yapılışı

1. **Malzemeleri hazırlayın**

   Tüm ürünleri soğuk akan su altında yıkayın ve temiz havlularla kurulayın. Elmayı çekirdeklerinden arındırın ve yaklaşık 2,5 cm'lik parçalar halinde kabaca doğrayın. Kiviyi soyun ve dörde bölün. Salatalığı 5 cm'lik parçalar halinde kesin. Kerevizi yaklaşık 5 cm'lik parçalar halinde kabaca doğrayın. Maydanoz ve fesleğen yapraklarından kalın sapları çıkarın. Zencefili kaşık kenarıyla soyun ve küçük parçalar halinde kesin.

2. **Temel sebzelerin suyunu çıkarın**

   Salatalık ve kereviz parçalarını üretici talimatlarına göre meyve sıkacağınızdan geçirin. Suyu büyük bir ölçü kabında veya kasede toplayın.

3. Elma parçalarını ve kivi dördelerini meyve sıkacağına ekleyin. Tüm meyve suyunu çıkarılıncaya ve karışım pürüzsüz ve iyi karışmış görününceye kadar işleyin.

4. Maydanoz dalını ve fesleğen yapraklarını maksimum sıvı çıkarmak için yavaşça iterek suyunu çıkarın. Meyve suyu artık canlı yeşil renge sahip olmalı.

5. Zencefil parçalarını meyve sıkacağına ekleyin ve tamamen işleyin. Limonu ikiye bölün ve her iki yarısını da doğrudan karışıma sıkın.

6. **Bitirin ve servis yapın**

   1 su bardağı suyu meyve suyu karışımına dökün ve iyice karıştırın. Tadına bakın ve istenirse ek limon suyu ile ayarlayın. Buzlu uzun bardağa dökün ve taze ve soğukken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

192	3.3g	45g	0.9g	8g	32g	69mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Soymayı planlasanız bile, yüzey bakterilerini veya kalıntılarını uzaklaştırmak için tüm sebze ve meyveleri meyve suyu çıkarmadan önce her zaman iyice yıkayın.

Pürüzsüz çalışma ve daha iyi meyve suyu çıkarımı sağlamak için ürünleri meyve sıkacağınız veya blenderınız için uygun boyutlarda kesin.

Blender kullanırken önce sıvı malzemelerle başlayın, sonra yumuşak malzemeleri ekleyin ve en pürüzsüz karışımı elde etmek için en sert ürünlerle bitirin.

Meyve sıkacağı yerine blender kullanıyorsanız, istediğiniz kıvama ulaşmak için yavaş yavaş su ekleyin ve daha pürüzsüz bir doku tercih ediyorsanız ince elekten geçirin.

Değerli besinler ve beta-karoten içerdiği için meyve suyu yaparken salatalık kabuğunu dahil edin, sadece önce iyice yıkadığınızdan emin olun.

Tıkanmayı önlemek ve tüm malzemelerin eşit şekilde işlenmesini sağlamak için meyve sıkacağınızı veya blenderınızı fazla doldurmayın.

En iyi tat ve maksimum besin korunumu için yeşil detoks meyve suyunuzu hazırladıktan hemen sonra için.

Hazırlık sırasında sulandırmadan meyve suyunu serinletici şekilde soğuk tutmak için servis yapmadan hemen önce buz küpleri ekleyin.