**SOK Z NATKI PIETRUSZKI**

[Pietruszka](https://portal.abczdrowie.pl/pietruszka-warzywo-idealne) znana była już w starożytności. Początkowo uprawiano ją głównie w celach leczniczych, dopiero później odnalazła zastosowanie w kuchni. Pietruszka to doskonały dodatek do sałatek, koktajli i soków, ale też to coś więcej niż tylko ozdoba na talerzu. Natka wykazuje właściwości zdrowotne dla całego organizmu. Przeprowadzisz nią kurację oczyszczającą z toksyn, a także wyleczysz wiele chorób. Sądzono nawet, że dzięki niej człowiek jest bardziej sprytny i ma lepszy refleks. **Początkowo uprawiano ją głównie w celach leczniczych, dopiero później odnalazła zastosowanie w kuchni**.

Pietruszka to doskonały dodatek do sałatek, koktajli i soków, ale też to coś więcej niż tylko ozdoba na talerzu. Natka wykazuje właściwości zdrowotne dla całego organizmu. Przeprowadzisz nią kurację oczyszczającą z toksyn, a także wyleczysz wiele chorób.

Wystarczy łyżeczka aromatycznego zioła, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na wiele ważnych składników. **Natka pietruszki to bogactwo witamin A, C, PP, kwasu foliowego oraz składników mineralnych: wapnia, żelaza, potasu, magnezu.**



**SOK Z POMARAŃCZĄ DODAJĄCY ENERGII**

* dwie duże pomarańcze
* duża natka pietruszki
* kilka kostek pokruszonego lodu

Pomarańczę wyciskamy i miksujemy z posiekaną natką pietruszki. Na koniec dodajemy lód. Taki napój doskonale podnosi poziom energii. Doskonale zastępuje także kawę.



**SOK Z PIETRUSZKI NA ZATRZYMANIE MŁODOŚCI.**

* natka pietruszki
* cytryna
* pół litra wody
* łyżka miodu
* kilka liści mięty

Wszystko oprócz wody wkładamy do naczynia miksującego. Dodajemy lód i miksujemy ponownie (najlepiej jeśli jest już pokruszony), dodajemy wody i znów miksujemy. Napój najlepiej pić od razu po przygotowaniu, na zimno.

**SYCĄCY ZIELONY KOKTAJL**

* 1,5 szklanki szpinaku
* awokado
* pół szklanki liści pietruszki
* mango
* szklanka wody

Miksujemy pietruszkę, szpinak oraz wodę. Dodajemy pokrojone awokado i mango, miksujemy. Pyszny i pożywny koktajl gotowy! Świetnie sprawdza się jako pożywny i lekki posiłek na drugie śniadanie.

