

Тонизирующий салат из сельдерея с ягодами годжи

Одна порция содержит приблизительно 112 Ккал. Овощи, поддерживающие организм, придающие сил, всем хорошо знакомы. К ним относится сельдерей, который в считанные минуты обеспечивает нас микроэлементами. В зимнее время это особенно актуально, особенно, когда меню резко меняется, в основном, за счет консервов, полуфабрикатов и другой бесполезной пищи. Более того, с изменением светового дня, зачастую чувствуется слабость, и другие признаки нехватки качественной пищи. Качественная пища всегда является источником энергии. Как правило, ощутимый результат дают салаты с использованием свежего сельдерея, ягод годжи и .



Расход продуктов на две порции.

- Сельдерей стеблевой — около 90 гр. (2 стебля среднего размера).
- Яблоко -160 гр. (один фрукт среднего размера)
- Ягоды годжи -10 гр. (две ст.л.)
- Виноград свежий 50 гр. (10 ягод)
- Масло из косточек винограда -7 гр. (одна столовая ложка)

Приготовление салата для тонуса

организма

Первый этап. Как обычно, для салатов важна тщательная чистка ингредиентов. Моем сельдерей, отрезаем пожухшие, испорченные листья. Ягоды годжи заливаем кипятком и оставляем на некоторое время. В этот момент займемся виноградом, который моем, острым ножом осторожно разрезаем каждую виноградинку на две части. Виноградные косточки удаляем. Яблоко также моем, чистим от кожицы.

Второй этап. На крупной терке измельчаем яблоко. Стебли сельдерея тщательно измельчаем острым ножом. Лучше натереть его на крупной терке, так его удобнее будет смешивать с другими компонентами, и, конечно, пережевывать.



Третий этап. В салатнике смешиваем измельченный сельдерей с ягодами винограда, точнее, с их половинками.

Перемешиваем, добавляем тертое яблоко и размягченные ягодки годжи.



По желанию, ягоды можно, также измельчить. По окончании добавления компонентов все перемешиваем, добавляем масло. Чтобы масло, перемешавшись с ягодным и фруктово-

овощным соком, стало более насыщенным, при смешивания лучше использовать лопатку и слегка надавливать на салат.



Осталось выложить на порционные тарелки и тонизирующий салат с сельдереем и ягодами годжи готов.



Приятного аппетита!

Ваше имя (обязательно)

Ваш e-mail (обязательно)

Тема

Сообщение

Отправить
