

KÉSZÍTS IMMUNERŐSÍTŐ VITAMINSALÁTÁT!

A régmúlt időkben a megtermelt zöldség- és gyümölcsféléket télire hideg pincékbe, kamrákba helyezték, hogy minél tovább fogyaszthatóak maradjanak. Ma szinte bármikor vásárolhatunk frissen a boltokban. Nyersen fogyasztva magas ásványi anyag és vitamin tartalmukkal ezek a növények erősítik szervezetünk védekezőképességét.

Készítsetek egészséges finomságot a család asztalára!

Hozzávalók: 1 alma, 1 cékla, 1 sárgarépa, só, ecet



Kérlek, vigyázz, mert a reszelő és a kés éles, így balesetveszélyes! Bánj ezekkel óvatosan!

Elkészítés:

1. Mosd meg a hozzávalókat, majd zöldséghámozóval hámozd meg azokat!
2. Zöldségszeletelővel vagy reszelővel gyufaszál vékonyságúra darabold fel a növényeket!
3. Alaposan keverd egymáshoz a háromféle nyers hozzávalót!
4. Ízesítsd kiskanálnyi sóval, 1-2 kanálnyi ecetrel! Cukor nem szükséges hozzá.
5. Hagyd egy kicsit állni, s már fogyasztható is a finom vitaminsaláta.



Egészségetekre!