

Витаминный салатик

Автор: Мухаббат

01.11.2011 08:13 - Обновлено 01.11.2011 10:11



Это не только вкусный, но и еще очень полезный салат.

Свекла хороший источник витамина С, меди и фосфора, она устраняет токсины в организме.

Витаминный салатик

Автор: Мухаббат

01.11.2011 08:13 - Обновлено 01.11.2011 10:11

В тыкве имеются сахар, каротин, витамины С, В1, В2, В5, В6, Е, РР и такой редкий витамин Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме, витамин К, необходимый для свертывания крови, жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, железо.

В яблоках содержатся витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахар, органические кислоты.

Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А. Попадая в организм человека каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшая свекла

1 средняя морковь

100 гр. тыквы

1 зелёное яблоко

Витаминный салатик

Автор: Мухаббат

01.11.2011 08:13 - Обновлено 01.11.2011 10:11

морская соль

1 ст.л. лимонного сока

1 ст.л. оливкового масла

горсть поджаренных и очищенных семечек (у меня смесь из семян подсолнечника, тыквы и арбуза)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все овощи в сыром виде.

Овощи вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Посолить и перемешать.

Лимонный сок смешать с оливковым маслом, добавить к овощам и перемешать. Дать настояться минут 10.

Выложить салат в салатник, сверху посыпать семечками.

Витаминный салатик

Автор: Мухаббат

01.11.2011 08:13 - Обновлено 01.11.2011 10:11

{comments on}