

# Zielony sok z brokułami, szpinakiem, jabłkiem i pomarańczą

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 134 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-22 g \ Bł-5 g

## Składniki

- ✓ pomarańcza – 1 sztuka (240 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (160 g)
- ✓ ananas – 1 kawałek (150 g)
- ✓ brokuły – 1/3 sztuki (150 g)
- ✓ seler naciowy – 2 łodygi (90 g)
- ✓ szpinak – 2 garście (60 g)
- ✓ olej lniany – 1 łyżeczka (5 g)

## Przygotowanie

Seler naciowy potnij na mniejsze kawałki (aby przerwać włókna). Wszystkie składniki oczyść, wyciśnij przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej. Wypij od razu! Olej lniany dodaj po to, by witaminy zawarte w soku jeszcze lepiej się wchłonęły (chodzi oczywiście o witaminy rozpuszczalne w tłuszczach 😊).

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zielony-sok-z-brokulami-szpinakiem-jablkiem-i-pomarancza/>