

Това е рецепта на имуностимулиращ сок от грейпфрут за 4 порции.

За тази нея са ви нужни:

- 2 грейпфрута –(почистете ги и ги нарежете предварително на парченца);
- 1 обелено авокадо (трябва да е нарязано на кубчета);
- 1 парче дребно нарязан пресен джинджифил;
- 1 обелена круша (нарязана на кубчета);
- 1 дребно нарязана зелена чушка;
- 2 разрязани наполовина черни маслини;
- 2 с.л. ситно нарязана прясна маточина;

Смесете грейпфрут с авокадо, джинджифил, круша и зелена чушка. Разбъркате добре, а след това напълнете 4 добре издълбани половинки от грейпфрут. Гарнирайте с маслини и маточина. Сервирайте и се наслаждавайте!

[Joomla SEF URLs by Artio](#)