Жиросжигающий коктейль

В рацион любого, кто следит за фигурой, должны входить жиросжигающие напитки. Они помогают снизить аппетит и благоприятно влияют на пищеварительную систему. Благодаря этому организм очищается от лишней воды и токсинов. Есть много разных вариантов жиросжигающих напитков. В этом рецепте мы решили приготовить коктейль из зеленого яблока, сельдерея и лимонного сока. Напиток получился не только вкусным, но и очень освежающим.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ РЕЦЕПТА

Порция 1

Для основного блюда

Зеленое яблоко 1 шт. = 250 г

Стебель сельдерея 4 шт. = 180 г

Лимон 1 шт. = 120 г

Вода 100 мл = 100 г  
ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

ПОДГОТОВИТЬСЯ  
Вымойте и очистите яблоко, удалите сердцевину с семечками. Промойте стебли сельдерея. Подготовьте блендер.

ШАГ 1  
Нарежьте яблоко небольшими дольками. Измельчите стебли сельдерея произвольными кусочками.

### ШАГ 2

Разрежьте лимон на две части. Из каждой части выжмите сок в пиалу.

### ШАГ 3

Выложите в чашу блендера яблоко и сельдерей.

### ШАГ 4 Залейте ингредиенты лимонным соком и водой, а затем хорошо взбейте в чаше блендера до однородности.

### ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Перелейте готовый жиросжигающий коктейль в бокал для подачи. Украсьте его долькой яблока.