Жиросжигающий зеленый коктейль

На 100 грамм:
Калорийность: **40.7 ккал.**
Белки: **1.36 г.**
Жиры: **0.31 г.**
Углеводы: **8.45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-zelenyj-koktejl/

Наверняка, все вы знаете, о жиросжигающих свойствах грейпфрута, но многие ли знают, что киви куда более эффективно сжигает и расщепляет жировые отложения.Так же в коктейле находиться лимон, в цедре которого содержаться вещества которые помогаю бороться с ненавистными килограммами.

Многие знают о полезных свойствах зелени, но не могут в должной мере воспользоваться своими знаниями, ведь просто так ее есть не вкусно, а добавления зелени к готовым блюдам недостаточно, есть выход! Ее можно добавить к фруктовому коктейлю и тогда вкус фруктов перекроет вкус зелени, а все полезные витамины и микроэлементы сохраняться.

Этот коктейль, поможет привести в порядок организм после зимы, не только внешне, но и внутренне.

Ингредиенты:
- 1 среднее киви
- 2 колечка лимона (вместе с цедрой)
- 7-10 веточек петрушки (хвостики обрезаем)
- 6-8 веточек мяты
- 100 мл чистой, не газированной воды
- по желанию 1-2 ч.л. меда (но не сахара!)

Приготовление:
Очистим и разрежем на 4-5 частей киви и положим в чашу блендера. В идеале готовить коктейль не в блендере, а с помощью пестика и ступки, так как так сохраняется больше витаминов, чем в случае с блендером, но если у вас как у меня нет ступки, то можно воспользоваться блендером. Можно оставить дольку для украшения.

Туда же отправим два тонких колечка лимона (вместе с цедрой) и петрушку.
Разбираем мяту на листики - листики к киви, а стебельки в мусор. По желанию добавляем мед.
Добавляем воду и измельчаем все в пюре.
Переливаем в бокал, украшаем и наслаждаемся) Пьем сразу же).