

За пречистване на организма може да използвате хрян . Ето една рецепта. , която би помогнала за това

Състав

1 чаша обелени и нарязани на кубчета хрян корен
3 / 4 чаша ябълков оцет
2 чаени лъжички бяла захар
1 / 4 чаена лъжичка сол

Начин на приготвяне

Поставят се продуктите в електрически кухненски робот или пасатор - корен хрян, оцет, захар и сол.Смилат се. След това внимателно отстранете капака на на блендер, пазете лицето си далеч от резервоара. Покрийте с капаче и съхранявайте сместа в хладилник. Сместа е предназначена за 10 порции.

Хранителни стойности на продукта

Калории: 12
Белтъчини: 0,4 г
Въглехидрати: 2,5 г
Мазнини: 0,0 г

Преди прилагане на рецептата се консултирайте с вашия лекар, защото продуктът може да повлияе не добре на хора с язви и други проблеми на храносмилателния тракт.