

# Koktajl pomidorowy

Czerwiec - to już ostatni dzwonek dla tych co „muszą schudnąć do lata” . W tym okresie wymyślamy przeróżne diety, chodzimy tłumnie na siłownie, fitness, biegamy czy jeździmy rowerem. Aktywność fizyczna i zdrowe posiłki to nasza główna broń w walce z „brzuszkim”. Jest ciężko, ... bo w weekend znowu grill u znajomych ... człowiek się stara, a pewnie wyjdzie ja zwykle i na plaży trzeba się będzie przykryć chustą ;).

Ale póki co, praktycznie „bezkaloryczna” bomba witaminowa, w postaci koktajlu pomidorowego. Idealna na śniadanie, lunch, czy przekąskę - w końcu aby było zdrowo, musi być 5 posiłków 😊

Składniki (porcja dla jednej osoby):

1 wielki lub 2 średnie lub 3 małe pomidory,

garść świeżej bazylii,

świeżo zmielony pieprz, sól,

łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju lnianego

Pomidory parzymy, obieramy ze skórki.

Wrzucamy do rozdrabniacza: pomidory, bazylię przyprawy, i oliwę (bo potas aby się lepiej wchłaniał potrzebuje troszkę tłuszczu). Miksujemy koktajl. I już Dla tych co lubią troszkę ostrzej można 😊 dorzucić jeszcze płatki chili i ząbek czosnku.

Smacznego i powodzenia w walce o wymarzone wymiary 😊



