



## Koktajle na wzmocnienie odporności

Wzmacniaj swoją odporność w prosty i pyszny sposób!

Podane składniki wystarczą na 4 porcje  
Podana wartość odżywcza dotyczy 1 porcji

### Koktajl warzywno-owocowy z imbirem

- 1 duża pomarańcza
- 3 garście szpinaku
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1 duże jabłko
- 2 szklanki napoju sojowego (nieśłodzonego)
- 2 łyżki płatków owsianych górskich
- 2 łyżeczki siemienia lnianego
- 2 cm świeżego imbiru (lub 1 łyżeczka sproszkowanego)

### Przygotowanie

Wszystkie warzywa i owoce dokładnie umyć. Pomarańczę obrać ze skórki i podzielić na mniejsze części. Natkę pietruszki posiekać. Jabłko pozbawić gniazda nasennego i pokroić na kawałki. Imbir zetrzeć na tarce. Do kielicha blendera włożyć wszystkie składniki i zmiksować.

### Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
155 kcal	8,5 g	4,3 g	23,2 g	5,3 g

[rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl)



## Koktajl malinowy na kefirze

1 szklanka świeżych lub mrożonych malin

5 liści sałaty masłowej

1 duża gruszka

2 szklanki kefiru

½ szklanki płatków jaglanych

2 łyżeczki nasion słonecznika

szczypta cynamonu

### Przygotowanie

Wszystkie warzywa i owoce dokładnie umyć. Gruszkę pozbawić gniazda nasiennego, i zdrewniałych części, następnie pokroić na mniejsze kawałki. Do kielicha blendera włożyć wszystkie składniki i zmiksować.

### Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
141 kcal	6,4 g	1,2 g	27,2 g	4,7 g



[rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl)

## Koktajl truskawkowy z pieczonym burakiem i przyprawami

200 g buraka	2 łyżki otrębów pszennych
1 szklanka mrożonych lub świeżych truskawek	2 łyżki mielonych orzechów laskowych
1 duże jabłko	½ łyżeczki sproszkowanego lub świeżego imbiru
3 łyżki soku z cytryny	szczypta pieprzu cayenne
2 szklanki jogurtu naturalnego 2% tł.	

### Przygotowanie

Buraka umyć, obrać, pokroić na mniejsze kawałki, rozłożyć na blasze do pieczenia i piec przez około 15-20 minut w 180°C. Upieczonego buraka przestudzić. Szpinak, świeże truskawki i jabłko dokładnie umyć. Jabłko pozbawić gniazda nasiennego i pokroić na mniejsze kawałki. Do kielicha blendera włożyć wszystkie składniki i zmiksować.

### Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
180 kcal	7,9 g	6,2 g	25,3 g	4,5 g



[rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl)

## Koktajl z kaszą jaglaną i kurkumą

3 jabłka	1 szklanka napoju owsianego (niesłodzonego)
6 garści szpinaku	3 łyżki nasion chia
3 średnie banany	½ pęczka natki pietruszki
1 kiwi	szczypta kurkumy
½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej	

### Przygotowanie

Wszystkie owoce i warzywa umyć. Banana i kiwi obrać ze skórki, jabłka pozbawić gniazda nasiennego. Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wszystkie składniki włożyć do kielicha blendera i zmiksować.

### Wartość odżywcza 1 porcji

Wartość energetyczna	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik
236 kcal	4,2 g	3,4 g	49,9 g	7 g



[rodzinnaakcja.pzh.gov.pl](http://rodzinnaakcja.pzh.gov.pl)