



# КНИГА РЕЦЕПТОВ

---

для соковыжималок  
GALAXY

## *Оглавление*

<i>Освежающие соки . . . . .</i>	<i>3</i>
<i>Напитки для бодрости и энергии . . . . .</i>	<i>4</i>
<i>Коктейли для поддержания красоты и молодости . . . . .</i>	<i>5</i>
<i>Коктейли для улучшения метаболизма . . . . .</i>	<i>6</i>
<i>Коктейли для детей . . . . .</i>	<i>7</i>

# Освежающие соки



## ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ ФРЕШ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 очищенный апельсин
- ¼ очищенного ананаса
- 4 стебля сельдерея
- 6 листьев шпината

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсин и ананас нарежьте небольшими кусочками. Пропустите через соковыжималку все ингредиенты (чтобы шпинат дал больше сока, положите его вместе с сельдереем). Тщательно перемешайте полученные соки.



## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЛИМОНАД

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 очищенный апельсин
- ½ лимона с цедрой
- ¼ стакана минеральной воды

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разрежьте апельсин и лимон пополам, пропустите фрукты через соковыжималку вместе с небольшим количеством лимонной цедры. Добавьте минеральную воду, перемешайте. Если любите напитки послаще, добавьте сахар и немного корицы.



## АРОМАТНЫЙ ФРЕШ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 зеленых яблока
- 200 г малины
- 1 нектарин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Удалите косточки из яблок и нектарина и нарежьте их небольшими кусочками. Тонкую дольку яблока оставьте для украшения, а всё остальное пропустите по очереди через соковыжималку. Перелите микс в бокал, украсьте яблочной долькой.

# Напитки для бодрости и энергии



## МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК С ИМБЕРЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 зеленых яблока
- 4 очищенные моркови
- 1,5 см очищенного корня имбиря

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте яблоки и морковь небольшими кусочками и пропустите все ингредиенты через соковыжималку. Перемешайте до однородности.

## «ЗЕЛЕНый ФРЕШ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 зеленых яблока
- 2 стебля сельдерея
- ½ лимона
- 1,5 см очищенного корня имбиря

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте яблоки на кусочки. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку, а затем тщательно перемешайте.

## «КЛЮКВЕННАЯ ШИПУЧКА»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан клюквы
- 0,5 стакана минеральной газированной воды
- 2 ч. ложки сахара
- ¼ лимона с цедрой

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клюкву и лимон пропустите через соковыжималку. Добавьте воду и сахар, все тщательно перемешайте. Перед подачей добавьте кубики льда и цельные ягоды клюквы.

# Коктейли для поддержания красоты и молодости



## СВЕКОЛЬНО-ОГУРЕЧНЫЙ ФРЕШ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 очищенная свекла
- 2 огурца
- 2 веточки петрушки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте овощи небольшими кусочками и пропустите их через соковыжималку, а затем тщательно перемешайте.



## «ЛЕТНИЙ ПОЛДЕНЬ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 апельсин
- 2 редиски
- 1 морковь
- ½ огурца
- 1 стебель сельдерея

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарежьте апельсин и овощи кусочками. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку, а затем тщательно перемешайте.



## ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И ИМБИРЕМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 мл зеленого чая
- 1,5 см очищенного корня имбиря
- ½ очищенного лимона
- 1 веточка мяты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пропустите лимон и имбирь через соковыжималку. Добавьте полученный сок к чаю, все тщательно перемешайте. Перед подачей добавьте кубики льда и украсьте веточкой мяты.

# Напитки для улучшения метаболизма



## ЯБЛОЧНО-ДЫННЫЙ ФРЕШ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 яблоко
- 150 г мякоти дыни
- 1 ч. ложка меда

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порежьте яблоко на кусочки и пропустите через соковыжималку, затем пропустите мякоть дыни. Добавьте к полученному соку ложечку меда и тщательно перемешайте.

## ЯБЛОЧНЫЙ ФРЕШ С КОРИЦЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 зеленое яблоко
- 0,5 ч.ложки молотой корицы
- 0,5 стакана минеральной воды без газа

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порежьте яблоко на кусочки и пропустите его через соковыжималку. Добавьте в сок воду и корицу, тщательно все перемешайте.

## «ОВОЩНОЙ РАЙ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 томата
- 1 огурец
- 1 стебель сельдерея
- Белый молотый перец по вкусу
- Мускатный орех по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты пропустите через соковыжималку, затем добавьте перец и мускатный орех и тщательно перемешайте.

# Коктейли для детей



## «СОЛНЫШКО»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 очищенный апельсин
- ¼ ананаса
- 2 персика без косточек

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Порежьте фрукты на кусочки и пропустите их через соковыжималку, а затем тщательно перемешайте.

## «СКАЗОЧНАЯ СТРАНА»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан клубники без плодоножек
- 1 стакан малины
- 1 стакан черники
- 0,5 стакана минеральной воды без газа

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клубнику, малину и чернику пропустите через соковыжималку. Добавьте сок к воде и тщательно перемешайте.

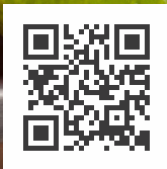
## «ТЕТЯ ГРУША»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 груша
- 150 г винограда без косточек
- 1 персик
- 1 киви

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты пропустите через соковыжималку и тщательно перемешайте.



[galaxy-tecs.ru](http://galaxy-tecs.ru)