

# PRZEPISY NA POTRAWY WSPOMAGAJĄCE UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

## Pasta z awokado

Składniki:

1. 1 owoc awokado 130 gr
2. 2 jaja ugotowane na twardo
3. 100 gr pora
4. 50 gr natki pietruszki
5. Ząbek czosnku
6. 1 łyżka oleju z ostropestu
7. Sól. Pieprz, chili

Obrany owoc awokado zblendować, jajka, natkę, por posiekać, czosnek przecisnąć przez prasę, wszystko połączyć i wyrobić na pastę. Świetnie również pasują pokruszone pestki dyni lub słonecznika, które w ilości ok 50 gr zapewnią oprócz dodatkowych 300kcal ok 3-3,5 gr cynku tak niezbędnego do pracy układu immunologicznego.

# PRZEPISY NA POTRAWY WSPOMAGAJĄCE UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

## Surówka z czerwonej kapusty

Składniki:

1. 500 gr kapusty czerwonej
2. 100 gr pora
3. 32 gr słonecznika namoczonego w wodzie przez dobę, tak aby wierzchołki wzrostu uniosły się
4. 33 gr pestek z dyni
5. 100 gr natki pietruszki ( 2 pęczki )
6. 3 łyżki oleju z ostropestu
7. Sól, pieprz, chili

Kapustę utrzeć na tarce na małych lub średnich oczkach, por, natkę posiekać, pestki dyni zmielić w młynku udarowym, połączyć. Znakomitym dodatkiem świetnie pasującym są kiełki rzodkiewki (szczególnie pyszne i pikantne w odmianie China Rose), które posiadają ogromne właściwości antyseptyczne, odkszuszające i ułatwiające oddychanie, a są niesamowicie łatwe w hodowli.

## POTRAWY IMMUNOLOGICZNE