Свеклу промыть, очистить, нарезать на небольшие дольки и пропустить через соковыжималку. Гранат очистить от кожуры, поместить зерна в блендер, залить свекольным соком и взбить до получения однородной смеси.

Полезные свойства: смесь свекольного сока в равных долях с гранатовым или морковным – отличное общеукрепляющее средство. Но целебным воздействием обладает только свежеприготовленный сок, который в 3 раза активнее консервированного. Чтобы усилить его терапевтические и питательные свойства, диетологи рекомендуют добавлять на стакан сока 1 ч. л. горного меда. Сок сладких сортов граната хорошо зарекомендовал себя как восстанавливающее средство. Его назначают при истощении, нервных и физических перегрузках, малокровии, атеросклерозе. Для людей, страдающих диабетом, гранатово-свекольный фреш с добавлением меда станет полезной альтернативой запрещенным сладостям.

Температура подачи: Охлажденное блюдо

Сезон: весна-лето

Ингредиенты:

- Свекла - 400 г
- Гранат - 500 г
- Мед

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ

Источник: wday.ru