

Fenyklový salát s pomeranči

Suroviny:

Ledový salát, Fenykl, Pomeranč, Olivový olej, Sůl, Pepř, Ocet balsamico a Šťáva z 1 pomeranče

Postup:

Ledový salát omyjeme a pokrájíme, přidáme očištěný na drobné nudličky nakrájený fenykl a oloupaný pomeranč nakrájený na kostičky.

Zálivka:

4 lžíce pomerančové šťávy, 2 lžíce olivového oleje a sůl vyšleháme a smícháme se salátem. Salát můžeme dochutit petrželovou natí a octem balsamico.

Citrusy jsou výborným pomocníkem pro očistu lymfy, protože obsahují velké množství antioxidantů, vitamínů (vitamín C) a tím neutralizují toxické látky v těle.