

Η σούπα του Ιπποκράτη: Ένας δυναμίτης ΥΓΕΙΑΣ στο πιάτο σας!

Πρόκειται για μια σούπα δυναμίτη! Και μη θεωρείτε ότι θα φάτε απλώς ένα άνοστο φάρμακο.

Πρόκειται στη κυριολεξία για ένα γκουρμέ πιάτο υπέροχης και απόλυτης γεύσης! Επιπλέον, ενισχύει τη καλή υγεία και είναι παντός καιρού. Τρώγεται δηλαδή χειμώνα καλοκαίρι και καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες του.

Τα υλικά που θα χρειαστείτε είναι απλά και πραγματοποιούν όσα υπόσχονται. Εμείς σας δίνουμε παρακάτω πολύτιμα διατροφικά στοιχεία, σχετικά με τα θεραπευτικά ευεργετήματα που προσφέρει η κάθε μια τροφή ξεχωριστά. Καλό θα είναι να τη βράσετε σε εμφιαλωμένο νερό και να βάλετε μια κουταλιά ελαιολάδου προς το τέλος του βρασμού. Προτιμήστε να μην τη βράσετε σε δυνατή φωτιά αλλά αντίθετα να τη σιγοβράσετε ώστε να αξιοποιήσετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που σας προσφέρει η παρακάτω συνταγή.

Υλικά:

- 1 πατάτα με τη φλούδα
- 2 καρότα
- 2 κολοκυθάκια
- 2 κρεμμύδια
- 4 κλωνιά φρέσκο σέλινο
- 1/2 μάτσο μαϊντανό
- 5-6 φύλλα μαρουλιού ή παντζαρόφυλλα

Εκτέλεση:

Επιλέξτε τα λαχανικά, τα οποία θα κόψετε σε κομμάτια και θα τα σιγοβράσετε για 1 ώρα σε εμφιαλωμένο νερό. Καταναλώνετε τη σούπα ή μόνο τον ζωμό των λαχανικών με 1 κουταλάκι ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι. Αυτό ήταν όλο! Καλή σας όρεξη!

Πηγή: www.medicalnews.gr