



Хотя зелень – продукт всем знакомый и привычный, она все же редко появляется на наших столах в необходимом количестве. И еще реже выступает в качестве основного блюда. Поэтому, когда мы переходим на «зеленую диету», часто не можем придумать, с чем и как ее употребить.

### *Рецепты зеленых коктейлей*

Ингредиенты в приведенных коктейлях нужно измельчить и смешать блендером.

\*

#### **Коктейль «Сила»**

- виноград киш-миш (без косточек) – 1 стакан;
- киви – 4 шт.;
- мандарин – 2 шт.;
- алоэ – 1 лист;
- салат красный – 6 листков;
- вода – 2 стакана.

\*

#### **Коктейль «Микс»**

- листья салата - пучок;
- красный виноград без косточек - 1 стакан;
- апельсин - 1 шт.;
- банан - 1 шт.;
- вода - 1 стакан.

