

La 40 grade, nici nu ma gandesc sa deschis cuptorul in toiul zilei. Asa ca prefer fructele si salatele. Vara e momentul perfect, sa ne alcalinizam corpul, sa-l detoxifiem.....asa ca am pregatit o supa ALCALINA. Are 3 ingrediente: - 1 avocado - 2 castraveciori - leustean Spalati avocado, leusteanul si castraveti, apoi merg la blender cu un pahar de 250 ml apa plata. Atentie!!! De la avocado folositi doar interiorul, pe care il scoateti frumos, cu ajutorul unei lingurite. Puneti putina sare, si gata!!! Arata foarte bine si e delicioasa!!! Daca ingredientele au fost la frigider inainte, si mai bine!!! Pofta buna!!!