

# عصير الأفوكادو والزنجبيل لمنع الشيخوخة



الأحد 17 أبريل 2016 07:04 م

من المعلوم يقيناً أنه على الإنسان أن يعتني بصحته، وأن يحمي خلايا البشرة لديه من خلال تناول مواد غذائية غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الأساسية □

ولهذا نقدم لكم هذا العصير لمحاربة علامات الشيخوخة:

المكونات:

- نصف كوب ماء جوز الهند □
- نصف كوب من الأناناس أو المانجا مقطعة إلى مكعبات □
- نصف حبة موز □
- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند □
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم □
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة □
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المهروس □
- نصف حبة أفوكادو □

ضع جميع المكونات في الخلاط حتى تصبح بقوام كريمي، ثم تَلذِّذْ بطعمها وفوائدها اللانهائية □