

# SCARLETT®

*Техника, с которой удобно!*

SCARLETT.RU

SC-JE50S33

**КНИГА РЕЦЕПТОВ**



В основе работы шнековой соковыжималки лежит технология SOFT PRESS — мягкий отжим сока происходит медленно, на малых скоростях, поэтому сок можно получить из самых разных продуктов: не только фруктов и овощей, но и зелени, и ягод. Полученный таким образом сок не расслаивается, содержит максимальное количество витаминов и по вкусу не отличается от самого продукта. Такой сок заслуженно называют Эко сок. Рецепты на его основе отличаются разнообразием.

## СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Гранатовый фреш . . . . .	3
Сок с яблоком, дыней, лимоном и виноградом. . . . .	4
Витграсс (сок ростков пшеницы) . . . . .	5
Домашний кетчуп . . . . .	6
Витаминный коктейль. . . . .	7
Арбузный сорбет . . . . .	8
Ананасовое мороженое . . . . .	9
Соевое молоко. . . . .	10

## ГРАНАТОВЫЙ ФРЕШ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

— Гранат 2 шт.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистить гранат, разделить на зерна, поместить в соковыжималку.

### ПОЛЬЗА

Гранатовый сок сохраняет все полезные вещества и витамины, присутствующие в целом гранате, и отлично усваивается организмом. Вкусный и свежий гранатовый сок полезен для пищеварительной системы, укрепляет иммунитет, а также рекомендован людям, страдающим анемией, как средство, повышающее уровень гемоглобина в крови.



## СОК С ЯБЛОКОМ, ДЫНЕЙ, ЛИМОНОМ И ВИНОГРАДОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Небольшая дыня — 1/2 шт.
- Яблоко — 1 шт.
- Зеленый виноград — 100 г
- Лимон — 1/2 шт.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистить дыню от корки и косточек, порезать на небольшие кусочки и пропустить через соковыжималку. Яблоки порезать на кусочки и попеременно с виноградом и очищенным от кожуры лимоном также пропустить через соковыжималку. Все перемешать в контейнере для сока и разлить по бокалам.

### ПОЛЬЗА

Данный сок — настоящий рецепт красоты! Дыня, входящая в его состав, укрепляет кости, улучшает структуру волос и дарит коже бархатистость. Лимон облегчает переваривание пищи и способствует стройности силуэта. Виноград обладает антиоксидантными свойствами, продлевая молодость и активизируя защитные свойства организма.



## ВИТГРАСС (СОК РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для получения 30 мл сока достаточно пучка ростков пшеницы толщиной 2.5 см и высотой 15–20 см.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Необходимо срезать зеленые ростки на 1–2 см выше корней, так как именно ближе к корням сосредоточен основной витаминный запас. Зелень ополоснуть и поместить в соковыжималку. Полученный сок следует принимать по 15–30 мл в день (1–2 столовые ложки), разводя водой или яблочным соком, и постепенно увеличивать дозу до 60–100 мл в день. Готовый сок нужно употреблять сразу, хранить не более 15 минут.

### ПОЛЬЗА

Ежедневное употребление сока ростков пшеницы позитивно воздействует на организм: витграсс повышает иммунитет и выносливость организма, выводит токсины, очищает внутренние органы. Более того, этот чудодейственный напиток замедляет процессы старения и задает организму программу омоложения.



## ДОМАШНИЙ КЕТЧУП

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 6 шт.
- Белая луковича — 1/2 шт.
- Уксус — 1 ч. л.
- Мед — 2 ч. л.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Соль по вкусу



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук и помидоры вымыть и пропустить через соковыжималку. Полученный сок поместить в кастрюлю, добавить лавровый лист, поставить на огонь и довести до кипения. Когда соус начнет густеть, добавить мед, уксус и соль по вкусу. Удалить лавровый лист и перелить соус в стеклянную тару.

### ПОЛЬЗА

Основой соуса являются томаты, которые оказывают существенное антиоксидантное воздействие на организм и содержат серотонин — так называемый «гормон счастья». Входящий в состав домашнего кетчупа лук способен повышать иммунитет, активизировать обмен веществ и оказывать антибактериальное воздействие.

## ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры — 3 шт.
- Красный перец — 2 шт.
- Морковь — 1/2 шт.
- Петрушка — 1 пучок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи и зелень помыть, перец очистить от семян. Последовательно поместить все ингредиенты в соковыжималку.



### ПОЛЬЗА

Данный коктейль помогает нормализовать обмен веществ, повысить гемоглобин, улучшить зрение. Благодаря входящему в состав красному перцу, напиток усиливает кровообращение, очищает сосуды и оказывает благотворное воздействие на сердце.

## АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Арбуз
- Мед

Соотношение:

На 100 мл сока арбуза одну чайную ложку меда.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Мякоть арбуза отделить от кожуры и от косточек. Пропустить через соковыжималку, смешать с медом и поставить смесь в морозильную камеру.

Когда сорбет наполовину застынет, достать его и перемешать. Затем вновь поставить сорбет в морозильную камеру и заморозить. До подачи хранить замороженным.

### ПОЛЬЗА

Арбузный сок оказывает благотворное воздействие на функционирование систем кроветворения, пищеварения, сердечнососудистой и желез внутренней секреции. Помимо этого арбузный сок является источником фруктозы, которая, в отличие от обычного сахара, быстро усваивается организмом.



## АНАНАСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ананасовый сок — 300 мл
- Йогурт (не менее 3.5% жирности) — 200 г
- Сгущенное молоко — 50 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очистить мякоть ананаса от кожуры, порезать на небольшие кусочки и выжать сок. Тщательно перемешать сок с йогуртом и сгущенным молоком.

Полученную смесь поставить в морозильную камеру. Через 3–4 часа мороженое будет готово.

### ПОЛЬЗА

Домашнее мороженое на основе йогурта является источником кальция и белка, повышает иммунитет и закаляет горло при употреблении малыми порциями. Кроме того, оно содержит меньше жиров и добавок, чем обычное мороженое. Мороженое с натуральным соком ананаса стимулирует процессы пищеварения, омоложения, является стимулятором бодрости и хорошего настроения.



## СОЕВОЕ МОЛОКО

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Соевые бобы
- Питьевая вода

### Соотношение:

Одну столовую ложку сои на четыре столовые ложки воды.



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Промыть соевые бобы и отварить в воде в течение 5 минут. Из отваренных бобов выжать сок, постепенно добавляя к бобам небольшое количество воды, в которой они готовились. При желании в соевое молоко можно добавить соль, мед и ваниль по вкусу.

### ПОЛЬЗА

Соевое молоко, природный источник фитоэстрагенов, является необычайно полезным продуктом.

Употребление соевого молока оказывает антиоксидантное воздействие на организм, положительно отражается на кроветворении, улучшает работу нервной системы и помогает регулировать гормональные изменения.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SCARLETT.RU

SC-JE50S33

