

РЕЦЕПТЫ СОКОВ

- Сок из манго с бананом и апельсином 4
- Сок из грейпфрута и чёрной смородины 4
- Сок «Апельсиновый рассвет» 5
- Сок гранатовый с яблоком 5
- Сок вишнёвый с виноградом и яблоком 6
- Сок с яблоком, дыней, лимоном и виноградом 6
- Сок «Супер-салат» 7
- Сок из шпината и моркови с мускатным орехом 7
- Сок «Цитрусовый особый» 8
- Сок «Смородиновый пунш» 8
- Сок с ананасом, дыней и бананом 9
- Сок с сельдереем, помидорами и огурцом 9
- Сок абрикосовый с манго 10
- Сок апельсиновый с авокадо 10



СОК ИЗ ГРЕЙПФРУТА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

- **Грейпфрут – 1 шт.**
- **Яблоко – 1 шт.**
- **Черная смородина – 75 г**

Очистить грейпфрут и порезать на кусочки. Промыть черную смородину и очистить от веточек. Порезать яблоко. Пропустить через соковыжималку сначала черную смородину, затем грейпфрут и яблоко. Смешать все соки в бокале и подавать, украсив маленькой веточкой черной смородины.



СОК ИЗ МАНГО С БАНАНОМ И АПЕЛЬСИНОМ

- **Манго – 1 шт.**
- **Банан – 1 шт.**
- **Апельсин – 1 шт.**

Очистить манго от кожуры, пропустить мякоть манго через соковыжималку. Очистить апельсин и разделить его на дольки. Пропустить дольки через соковыжималку. Затем перелить два сока в блендер и взбить с мякотью банана.



СОК «АПЕЛЬСИНОВЫЙ РАССВЕТ»

- Персик – 1 шт.
- Апельсин – 1 шт.

Очистить апельсин и разделить его на дольки, выжать сок. Очистить персик от косточки и выжать сок, не очищая от кожуры. Смешать соки и украсить кусочком апельсина.



СОК ГРАНАТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ

- Гранат – 2 шт.
- Яблоко – 1 шт

Очистить гранат от кожуры, удалить все белые перегородки и пленки. Выжать зерна граната вместе с яблоком.



СОК ВИШНЁВЫЙ С ВИНОГРАДОМ И ЯБЛОКОМ

- **Вишня – 20 шт.**
- **Яблоко – 2 шт.**
- **Красный виноград – 200 г**

Очистить вишню от косточек, виноград от веточек. Ягоды пропустить через соковыжималку. Затем выжать сок из яблок. Смешать получившиеся соки в бокале.



СОК С ЯБЛОКОМ, ДЫНЕЙ, ЛИМОНОМ И ВИНОГРАДОМ

- **Небольшая дыня – 1/2 шт.**
- **Яблоко – 1 шт.**
- **Зелёный виноград – 100 г**
- **Лимон – 1/2 шт.**

Очистить дыню от косточек и корки, пропустить через соковыжималку. Выжать яблоко, виноград и очищенный от кожуры лимон. Смешать всё в бокале.



СОК «СУПЕР-САЛАТ»

- **Помидор – 3 шт.**
- **Кочан салата Латук – 1/2 шт.**
- **Огурец длинный – 1/2 шт.**
- **Петрушка – 1 пучок**
- **Лимон – 1/2 шт.**

Пропустить через соковыжималку салат, помидоры, огурец, горсть петрушки. Очистить от кожуры половину лимона, отжать из него сок. Перемешать соки в бокале.



СОК ИЗ ШПИНАТА И МОРКОВИ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

- **Морковь – 3 шт.**
- **Листья шпината – 7 шт.**
- **Мускатный орех – 1 щепотка**

Пропустить через соковыжималку 2 очищенные моркови, листья шпината и затем еще 1 морковь. Налить в бокал получившийся сок и посыпать мускатным орехом.



СОК «ЦИТРУСОВЫЙ ОСОБЫЙ»

- Лимон – 1 шт.
- Лайм – 1 шт.
- Апельсин – 3 шт.

Очистить все цитрусовые от кожуры, разделить на дольки и пропустить через соковыжималку.



СОК «СМОРОДИНОВЫЙ ПУНШ»

- Смородина – 150 г
- Апельсин – 2 шт.
- Шпинат – 6 листьев

Очистить смородину от веточек. Одну веточку можно оставить для украшения напитка. Очистить апельсины от кожуры, разделить на дольки. Пропустить через соковыжималку смородину и шпинат, затем апельсины. Смешать соки в бокале. Украсить веточкой смородины.



СОК С АНАНАСОМ, ДЫНЕЙ И БАНАНОМ

- Ананас – 1/2 шт.
- Дыня (желтая) – 1/4 шт.
- Банан – 1 шт.

Очистить ананас и дыню от кожуры, порезать на дольки. Пропустить через соковыжималку сначала ананас, затем дыню. Перелить полученный сок в блендер и взбить с бананом.



СОК С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦОМ

- Огурец – 1/2 шт.
- Помидор – 2 шт.
- Сельдерей – 3 стебля

Пропустить через соковыжималку огурец, затем помидоры и в конце сельдерей. Быстро перемешать одним стеблем сельдерей и подавать.



СОК АБРИКОСОВЫЙ С МАНГО

- **Манго – 1 шт.**
- **Абрикос – 6 шт.**
- **Апельсин – 1 шт.**

Очистить абрикосы от косточек, манго - от кожуры и косточки. Пропустить их через соковыжималку». Выжать сок из апельсина. Смешать получившиеся соки в бокале.



СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С АВОКАДО

- **Авокадо – 1 шт.**
- **Апельсин – 4 шт.**

Очистить авокадо от косточки и кожуры. Пропустить через соковыжималку вместе с дольками очищенных апельсинов.

