

# AMLOZEK

Amlodypina

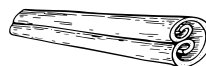
**dobrze się kojarzy**

Pierwsza polska amlodypina

*poleca*  
Zdrowe Przepisy  
dla Serca

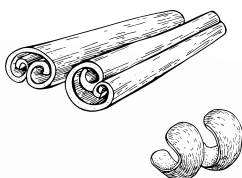
## Napój imbirowy

*Aromatyczny korzeń imbiru  
możesz wykorzystać na niezliczoną  
ilość sposobów.*



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- woda - 1 l
- imbir (świeży) - 10 g
- cytryna - 100 g
- cynamon - 1 g
- goździki - 1 g
- miód - 50 g



### WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



53  
KCAL



0,1  
TŁUSZCZU



12,4 g  
WĘGLOWODANÓW



0,3 g  
BIAŁKA



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. W garnku zagotuj wodę z plasterkami imbiru, szczyptą cynamonu i goździkami.
2. Gotuj kilka minut, aby napar nabrał mocy i aromatu.
3. W międzyczasie dokładnie umyj cytrynę.
4. Połowę cytryny pokrój w grube plastry i wrzuć do garnka razem ze skórą z drugiej połówki.
5. Gdy napar trochę przestygnie wyciśnij sok z pozostałej połówki cytryny.
6. Dodaj go do napoju (nie dodawaj do wrzątku, bo sok straci swoje cenne właściwości zdrowotne).
7. Na końcu postódź do smaku miodem.
8. Podawaj gorący.



  
**ADAMED**  
Dla Rodziny

