

## Μην πετάτε τη φλούδα του λεμονιού... περιέχει 5 έως 10 φορές περισσότερες βιταμίνες από ότι ο χυμός!



Πώς μπορούμε να

χρησιμοποιήσουμε ολόκληρο το λεμόνι χωρίς να πετάξουμε τίποτε; Απλά!

Τοποθετήστε το λεμόνι στην κατάψυξη. Όταν το λεμόνι παγώσει, πάρτε τον τρίφτη σας, και τρίψτε ολόκληρο το λεμόνι (δεν χρειάζεται να το ξεφλουδίσετε! Όπως τρίβουμε το λεμόνι στα γλυκά) και ρίξτε το πάνω σε όλα ΟΛΑ σας τα φαγητά.

Οι φλούδες λεμονιού περιέχουν 5 έως 10 φορές περισσότερες βιταμίνες από ότι ο χυμός του λεμονιού. Οι φλούδες του λεμονιού έχουν την δυνατότητα να ανανεώνουν τα κύτταρα του σώματος μας.

Πηγή: [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)