BOISSON PINACOLADA



Ingrédients (Pour 4 personnes)



- 20 à 25 cl de lait de coco
- 60 cl de jus d'ananas
- ¼ d'ananas
- 6 glaçons
- 2 càs de Sirop fleur de coco ou tout autre sucre naturel (au choix)

Cette semaine nous vous proposons une recette de boisson fraîche très rapide et facile à faire. En période estivale, elle sera très appréciée par les membres de votre famille mais également par vos invités.

Même en période de forte chaleur, prêtons l'oreille au conseil de l'Esprit de Prophétie sur la consommation d'aliments trop froids ou trop chauds.

« Les aliments ne devraient pas être consommés très chauds ou très froids. Si la nourriture est froide, l'estomac fait appel à ses forces vitales pour la réchauffer avant que la digestion puisse commencer. Les boissons froides sont irritantes pour la même raison ; et l'emploi fréquent de boissons chaudes est mauvais ». *PFC*, 246.3

Préparation

Dans un blender (mixer)

- Couper un ananas en quatre. Prendre un quart, le couper en morceau et le mettre 30 mn à l'avance dans le congélateur.
- S'assurer que vous avez des glaçons
- Dans le bol du mixer, verser 60 cl de jus d'ananas, avec une brique de lait de coco, les glaçons, le sirop de fleur de coco, et les morceaux d'ananas.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
- Servir dans de grands verres.

« Que les fruits figurent sur votre table comme aliments faisant partie du menu. Les jus de fruits, associés au pain, seront hautement appréciés. Des fruits mûrs, sains et savoureux, sont des aliments pour lesquels nous devons remercier le Seigneur, car ils sont bénéfiques à la santé. » — Lettre 72, 1896. Conseils sur la Nutrition et des Aliments, 525.1.

Les bienfaits de l'ananas et de la noix de coco.

L'ananas : L'ananas est un fruit qui se consomme bien mûr. Il est riche en vitamines A et C. Elle stimule la digestion et l'activité de l'intestin grêle. Elle permet de digérer très rapidement des protéines et des albumines.

La noix de coco: La noix de coco est riche en magnésium, phosphore, sélénium, vitamine C, B, E etc. Le lait de coco contribue à la solidité des os. C'est un aliment que l'on utilise contre le stress, l'obésité.









Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...

LGC www.contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos