

SMOOTHIE ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ



ΥΛΙΚΑ

2 φλ. γάλα αμυγδάλου

1 μπανάνα κομμένη σε κομμάτια και παγωμένη στην κατάψυξη

1 φλ. πεπόνι κομμένο σε κομμάτια και παγωμένο στην κατάψυξη

2 φλ. σπανάκι baby

½ κ.γ. κανέλα

½ κ.γ. βανίλια

1 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάτε μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές βιταμίνες (βιτ. Α, C, Β6) και σε μέταλλα όπως το κάλιο.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	228 kcal
Υδατάνθρακες	34 gr
Πρωτεΐνη	6 gr
Λιπαρά	3 gr