

SMOOTHIE ΜΕ ΚΑΡΠΟΥΖΙ



ΥΛΙΚΑ (2 μερίδες)

2 φλ. καρπούζι χωρίς τα κουκούτσια

1 φλ. θρυμματισμένο πάγο

1/2 φλ. γιαούρτι 2%

3 κ.σ. χυμός λάιμ (μοσχολέμονο)

1/2 κ.γ. τζίντζερ τριμμένο

½ βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σ ένα μπλέντερ και πολτοποιείτε.

Διατροφική Ανάλυση	
Θερμίδες	119 kcal
Λιπαρά	2 g
Πρωτεΐνες	5 g
Υδατάνθρακες	20 g
Φυτικές ίνες	1 g

Το συγκεκριμένο smoothie είναι ένα πολύ δροσερό ρόφημα ιδανικό για το καλοκαίρι καθώς μας βοηθάει στην ενυδάτωση. Περιέχει λίγες θερμίδες ενώ μας δίνει βιταμίνες , ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά όπως το λυκοπένιο.