

SMOOTHIE ΜΗΛΟΥ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. γάλα αμυγδάλου
- 1 φλ. γιαούρτι 2%
- ½ μήλο σε κύβους
- 1 φλ. σπανάκι (baby)
- ½ ποτ. χυμός πορτοκάλι
- 2 κ.γ. τριμμένο φρέσκο τζιντζερ
- 2 κ.γ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπλέντερ χτυπάτε καλά όλα τα υλικά. Αν χρειαστεί προσθέστε λίγο κρύο νερό. Προαιρετικά μπορείτε να χτυπήσετε τα υλικά με λίγα παγάκια.

Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι μια πολύ καλή επιλογή για σνακ. Περιέχει πολύτιμες βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	157 kcal
Υδατάνθρακες	21 gr
Πρωτεΐνη	11 gr
Λιπαρά	4 gr
Φυτικές ίνες	4 gr