

ΤΡΟΠΙΚΟ SMOOTHIE



ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. καρότα σε ροδέλες
- 1 φλ. χυμός ανανά
- 1/2 φλ. γάλα καρύδας
- 1 κ.σ. μέλι
- 1/2 φλ. γιαούρτι 0%
- 1 βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά βάζετε τα καρότα μαζί με το γάλα καρύδας στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν πολτός.

Στη συνέχεια προσθέστε όλα τα υλικά μαζί με 3 παγάκια και χτυπήστε τα στο μπλέντερ.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	194 kcal
Υδατάνθρακες	42 gr
Πρωτεΐνη	3 gr
Λιπαρά	2 gr
Φυτικές ίνες	3 gr

* Το συγκεκριμένο smoothie είναι πολύ δροσερό και νόστιμο. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες όπως είναι η βιταμίνη Α και σε καροτένια. Οι συγκεκριμένες ουσίες όπως και τα ιχνοστοιχεία που περιέχονται στο ρόφημα διαθέτουν αντιοξειδωτική δράση και προστατεύουν τον οργανισμό.