

ZIELONE SMOOTHIE

Składniki:

- Szpinak liście 200g
- Pomarańcza 2 szt.
- Cytryna 1 szt.
- Banan 2 szt.
- Jabłko 1 szt.
- Gruszka 1 szt.
- Pietruszka zielona 1p.
- Woda

Sposób przygotowania:

Pomarańcze, banany, jabłka, gruszkę umyć i obrać ze skóry, pokroić na kawałki. Wszystkie składniki oraz liście szpinaku, zblendować, dodać wodę i sok z cytryny.

