

Smoothie: owocowo-warzywna rewolucja

Autor: Dorota Gonet

Data: 18 sierpnia 2015

Polska oszalała na punkcie owocowo-warzywnych koktajli, nazywanych smoothie. Czy to rzeczywiście nowa moda? Nie dla mieszkańców wsi, którzy od zawsze jedzą dużo warzyw i owoców. Nowość stanowić może jedynie forma ich podania, bo... zrobienie tego energetycznego napoju wymaga tylko zmiksowania składników.

Pomysłów na to, co wrzucić do blendera, są miliony, a o tym, że warto to robić, nie trzeba nikogo przekonywać. Owocowo-warzywny napój to **bomba witaminowa**, która powinna stać się stałym dodatkiem do obiadu po pracy w polu czy w ogrodzie albo zdrową przekąską w ciągu dnia.

Do napoju możemy dodać lód, sok pomarańczowy lub po prostu wodę. Miksujemy to, co nam smakuje, albo wszystko, co mamy pod ręką. Może to być **pomarańcza, borówki i jeżyny albo szpinak i truskawki**. Kilka minut i gotowe...

Owocowo-warzywny napój to bomba witaminowa, która powinna stać się stałym dodatkiem do obiadu po pracy w polu czy w ogrodzie albo zdrową przekąską w ciągu dnia.

Poniżej przedstawiamy kilka inspiracji.

Smoothie ze szpinakiem:

- 1 duże jabłko,
- 150 ml wody mineralnej,
- natka pietruszki,
- garść świeżego szpinaku,
- sok z ćwiartki cytryny,
- łyżka miodu.

Smoothie bananowo-truskawkowe:

- 7 mrożonych lub świeżych truskawek,
- 2 jabłka,

- 1 banan,
- świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy.

Smoothie arbuzowe:

- kilka kawałków arbuza,
- garść jagód,
- kilka listków mięty.

Życzymy smacznego!

I jeszcze jedno. Jeśli macie swoje **sprawdzone przepisy na smoothie**, podzielcie się z innymi za naszym pośrednictwem.

Czy artykuł był przydatny?

Kliknij na gwiazdkę, by zagłosować

-
-
-
-
-

Submit Rating

Ocena / 5. Liczba głosów