



Smoothie detox Σπανάκι

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

1-2ml

Ετοιμασία:

5min

Μαγείρεμα:

-

Θερμίδες (όλο) :

∞ 150-170 kcal

Συστατικά

- 2 μπανάνες
- 1 μήλο
- 1Φ φύλλα σπανάκι
- 1 λάιμ (ή πορτοκάλι, λεμόνι)
- νερό όπως απαιτείται

Διαδικασία

1. Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν
2. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε!



K=κουταλιά σούπας
κ/κι=κουταλάκι του γλυκού

