

Zielony smoothie ze szpinaku i mango !

Ostatnio mam bzika na punkcie tych koktajli! Nie ma dnia, żebym nie wypić pysznego smoothie podczas lunchu! Szczególnie w pracy <3 Dodaje mi energii i orzeźwia, gdy sterta papierów zaczyna nudzić. Zielone smoothie to po prostu napój, którego podstawą jest tzw. "trawa", czyli np. szpinak, kapusta czy sałata rzymska w towarzystwie czegoś mokrego czyli np. mleka kokosowego (*moja ulubiona rzecz w USA!*), wody kokosowej czy po prostu zwykłej wody. Do takich podstawowych składników, (które zawsze blendujemy same na początku) dodaje się dojrzałe owoce takie jak banany, truskawki czy właśnie mango.

ALE co tak naprawdę daje Nam picie takich właśnie ZIELONYCH napojów?

Po pierwsze:

Picie GREEN SMOOTHIES poprawia sprawność naszego systemu odpornościowego podczas choroby, ale też wtedy gdy jesteśmy zdrowi.

Po drugie:

Zielona podstawa zawiera w sobie dużą ilość chlorofilu, który ma lecznicze działania takie jak pomoc w oczyszczaniu wątroby czy oczyszczaniu organizmu. Wspomaga też leczenie chorób oczu czy nadmiaru cukru we krwi.

Po trzecie:

Oprócz chlorofilu zielony sok zawiera karoten, który działa antyrakowo.

Po czwarte:

Unieszkodliwia toksyny w naszym organizmie.

Po piąte:

Przygotowanie takiego smoothie trwa maksymalnie 3 minuty i smakuje naprawdę cudownie, nawet jeśli ktoś nie przepada za

sałatą!

Po dodaniu ulubionego owocu, podobnie jak awokado, zielona podstawa przyjmuje mocniejszy smak czyli smak owoców.

Dzisiaj mam dla Was pyszny

Green Smoothie ze szpinakiem, mango oraz bananem.

Składniki:

1 dojrzałe mango

2 kubki szpinaku

1 kubek wody

(Jeśli macie możliwość kupna wody kokosowej... byłoby idealnie!)

1/2 banana



Zaczynamy:

Najwięcej problemu możecie znaleźć przy obieraniu mango, ale po prostu zedrzyjcie skórkę łapkami i obkrawajcie miąższ w okół pestki.

“Podziabdziajcie” trochę nożem, aby kawałki były mniejsze.



Gdy przygotujecie już obrane i pokrojone warzywa zajmijcie się szpinakiem i wodą.

Ja lubię zimne smoothie więc zawsze dodaje lodu.

Blendujemy na gładką masę.



Następnie dodajemy pół banana oraz mango i ponownie blendujemy.



SMACZNEGO !!!

