Bananowy smoothie z masłem orzechowym

BOMBA ENERGII ! <3

Tego właśnie często brakuje mi kiedy wstaje wcześnie rano, pracuje do 4, spędzam 3h dziennie w samochodzie dojeżdżając do pracy, a po powrocie chce zrobić coś dla Was. Nie narzekam ! ABSOLUTNIE <3 Jeżeli już troszkę mnie czytacie to wiecie jak bardzo zwariowane jest moje życie i jak mało mi to przeszkadza Oczywiście często jest mi ciężko i są chwilę w moim życiu kiedy mam ochotę zamknąć się w pokoju i po prostu popłakać, ale po paru minutach w takim stanie uświadamiam sobie jak mało sensu ma takie zachowanie i jak dużo tracę czasu na użalanie się nad sobą. Po co ? Przecież nic to nie zmieni… nie zmniejszy ilości pracy, nie skończy tego co zaczęłam. Dlatego nie ma co płakać, jutro przecież jest kolejny dzień ! Odbiegam od tematu…
Są takie dni, kiedy energii brakuje mi BARDZO BARDZO BARDZO. Praca biurowa nie jest dla mnie! Oczywiście jeśli rodzice potrzebują jakiejś pomocy z papierkową robotą ZAWSZE JESTEM! Dlatego też staram się nie narzekać, a na pomoc przychodzi mi taka bomba energetyczna jak Bananowe smoothie z masłem orzechowym!

BANANOWE FAKTY

1. Banany są źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni układ krążenia.
2. Banany tak jak i jabłka zabierają dużo pektyn, które zmniejszają ryzyko miażdżycy.
3. Banany zawierają magnez! Co ciekawe 1 banan to prawie tyle samo co garść orzechów. Wspomagają więc pamięć.
4. Banany zawierają duże ilości wapnia, potasu i magnezu, dzięki czemu pomagają w odkwaszaniu organizmu.
5. Banany są świetnym źródłem węglowodanów prostych, sprawdza się również po treningu!

Ps. Banany co ciekawe również pomagają nam zasypiać, powodują,

że jesteśmy spokojniejsi. Zawierają duże ilości tryptofanu, które przekształcają się w serotoninę.

ORZECHOWE FAKTY

1. Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych czyli tzw. “dobry tłuszcz”.
2. Orzechy dużej się trawią i przez dłuższy czas uwalniają węglowodany, dzięki czemu dłużej jesteśmy syci.
3. Orzechy są kaloryczne, ale nie szkodliwe ! Nie utyjemy jedząc garść orzechów dziennie. Jest to tłuszcz, który obniży poziom złego cholesterolu.
4. Orzechy wspomagają pracę naszego mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację.
5. Orzechy dzięki zawartości przeciwutleniaczy chronią przed nowotworami.

Ja pijąc taki smoothie nie myślę o tych wszystkich dobrodziejstwach, nie jestem dietetykiem, ale działanie widzę i czuję na własnej skórze. Jestem bardziej skoncentrowana, czuję się pełna przez dłuższy okres, a co najważniejsze SMAKUJE MI TO NIEZMIERNIE… !

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

Składniki na 1 porcję:

1/2 banana
1 łyżka masła orzechowego
(najlepiej domowego, lub po prostu paru orzechów np. włoskich)
1/2 szklanki mleka (ja lubię sojowe)
3 lub 4 kostki lodu

Wykonanie:

WE ARE BLENDING, BLENDING, BLENDING… !!!
Chyba wiecie co dalej… :)

SMACZNEGO !!!

Troszkę czasu mi to pochłania.

Ps. Wybaczcie mi tą nieobecność, ale szykuję “przeprowadzkę” maniaczkową…