Truskawkowo ananasowy smoothie

Co powinniśmy wiedzieć o tych owocach ?
Mam dla Was przygotowaną małą porcję niezbędnej wiedzy

Truskawki:

1. 100 gram truskawek zaspokoi nasze dzienne zapotrzebowanie na witaminę C
2. Truskawki zawierają przeciwutleniacze, które są bardzo dobre dla naszego zdrowia.
3. Truskawki zawierają bromelinę, które wspomagają trawienie białek.

4. Truskawki mają niski indeks glikemiczny, dostarczają nam energię,
ale nie podnoszą poziomu cukru we krwi.
5.Truskawki posiadają błonnik, a więc czujemy się pełni na dużej.

Ananas:

1.Ananasy wspomagają siłę naszych kości.
2.Ananasy zawierają dużo witamin, potas, wapń jak i fosfor.
3. Ananasy są bardzo dobre dla naszych dziąseł.
Pomagają zachować zdrowe i mocne zęby.
4.Ananasy wspomagają leczenie stawów.
5. Ananasy jak i truskawki pomagają naszemu organizmowi w trawieniu.

Truskawkowo ananasowy smoothie

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

Składniki:

1 szklanka truskawek
1 szklanka ananasa
1/2 szklanka mleka
(ja używam sojowego lub migdałowego)

Zaczynamy:

Owoce myjemy i kroimy w ćwiartki blendujemy razem z mlekiem.

SMACZNEGO !!!