

# SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM I OWOCAMI

---

Liczba porcji <b>jedna porcja os.</b>	Czas <b>10 minut</b>	Liczba kalorii <b>380 kcal</b>	Białko <b>22</b>	Węglowodany <b>55</b>	Tłuszcze <b>11</b>
--	-------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------------	-----------------------

---

Brakuje Ci apetytu w te upalne dni?

Pomijanie posiłków nie jest najlepszym pomysłem, natomiast zamiana na bardziej orzeźwiający i lekkostrawny, jak najbardziej.

Naszą propozycją w tej sytuacji są koktajle. Warto jednak pamiętać podczas ich przygotowania, aby były one pełnowartościowe, czyli zawierały produkty będące źródłem białka, węglowodanów i tłuszczu.

Dziś wrzucamy Wam bardzo krótki, przykładowy przepis na orzeźwiający, pełnowartościowy koktajl.

## SKŁADNIKI

- KOKTAJL ZE SZPINAKIEM
- 2 garście szpinaku
- 1 małe jabłko
- 1 mała pomarańcza
- 15g orzechów włoskich
- ½ miarki odżywki białkowej
- 200ml wody

## PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zblenduj. Opcjonalnie możesz podać z kostkami lodu.

### Wypróbuj również:

Zapiekane awokado

Koktajl z pokrzywy

Placuszki z jabłkami