



Chlorofil na zdrowie

 Zielone Koktajle

Polecane na: [napoje](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

sałata rzymska - 4 kawałek
roszponka - 1 garść
szpinak - 1 garść

banan - 1 szt.
awokado - 1/2 szt.
ostropest plamisty (opcjonalnie) - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy -> zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Awokado pokrój na pół wzdłuż pestki i wybierz miąższ łyżką. Umyj zielone liście i zmiksuj wszystkie składniki.