Green smoothie wspomagający układ odpornościowy

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- woda kokosowa - 200 ml
- banan - 1 szt.
- kolendra lub pietruszka - 1 garść
- spirulina - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Spirulina- to sproszkowane algi morskie będące idealnym uzupełnieniem zielonych koktajli. Zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, a wysokiej jakości białko stanowi aż 70% jej zawartości. Znacie jakieś lepsze naturalne źródło protein?

Poza tym dostarcza nam witamin A, E, K i B, sporej ilości mikroelementów, w tym jodu, a żelaza tyle ile czerwone mięso. Ukryty w niej chlorofil pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn wspierając wątrobę i nerki. Dodatkowo obniża pH i wspomaga w pracy układ odpornościowy.

Spirulinę polecamy ze sprawdzonych źródeł.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.