Green smoothies szybko zaspokajający poziom minerałów w organizmie

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- szpinak - 2 garść
- dojrzałe mango - 1 szt.
- mrożony banan - 1 szt.
- świeży ananas - 2 plaster
- woda kokosowa - 200 ml

Dodatkowe info:

Woda kokosowa zawiera mnóstwo cennych minerałów: potas, magnez, wapń, fosfor, sód. Pełno w niej witamin: C, B1, B2, B3, B5 i B6, które korzystnie wpływają na pracę serca, nerek i układu nerwowego. Przez wielu woda kokosowa jest uważana za najlepszy napój izotoniczny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksować do uzyskania jednolitej konsystencji