Smoothie odkwaszające

Zielone Koktajle

Polecane na: napoje

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- melon - 1/4 szt.
- sok z cytryny - 1 łyżka
- woda kokosowa - 1/4 szklanka
- lód - 1/2 szklanka

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

KROK 2: Ozdobić plastrem cytryny