Smoothie zielona pomarańcza :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

świeży szpinak - 2 garść
banan - 1/2 szt.
pomarańcza - 1/2 szt.
orzechy włoskie - 2 szt.
woda - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki przełóż do kielicha i zblenduj np. w NutriBullet na gładką konsystencję. Jeżeli liście szpinaku przykleją się do ścianek kielicha zastosuj metodę "shake", polegającą na ściągnięciu kielicha, wstrząśnięciu jego zawartością i ponownemu wstawieniu na podstawę silnika.