Zielone smoothie z nasionami chia

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kiwi - 1 szt.
- ananas - 1/4 szt.
- szpinak baby świeży - 1 garść
- linonka - 1 szt.
- banan - 1 szt.
- awokado średnie - 1 szt.
- nasiona chia Bio Planet - 2 łyżeczka
- spirulina lub chlorella - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wyciskamy sok z limonki. Wszystkie składniki przekładamy do blendera kielichowego oprócz nasion chia. Wlewamy sok z limonki. Po zblendowaniu na gładko dodajemy 2 łyżeczki nasion chia i mieszamy. Przelewamy do szklanki. Można schłodzić.