



Zielony smoothie: szpinak, rukola, banan, gruszka

 [nielubiezmywania](#)

Polecane na: [napoje](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

banan - 1 szt.

mrożony szpinak - 1 garść

rukola - 1 garść

gruszka - 1 szt.

sok z cytryny - 3 łyżeczka

woda - 1/2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Blendujemy wszystkie składniki do uzyskania gładkiej masy, smacznego ! :)