

Zielony koktajl z mango

O tym, że zielone koktajle są zdrowe na pewno słyszeliście już wielokrotnie. I być może słyszeliście też i opinie, że tego “zielonego nie da się pić” (ja słyszałam ☹). Wszystkich sceptyków zielonych smoothies zachęcam do wypróbowania takiego koktajlu z mango. Jest przepyszny!



Składniki:

- 2 duże garście świeżego umytego szpinaku
- 4 łodygi selera naciowego
- połówka długiego świeżego ogórka
- kilka cienkich plasterków imbiru (najlepiej dostosować ilość według uznania)
- świeżo wyciśnięty sok z (połówki) cytryny
- 1 świeże mango

Wykonanie:

Do blendera wrzucamy umyty szpinak, pokrojone w kawałki seler naciowy i obraną połówkę długiego ogórka oraz imbir. Wyciskam sok z cytryny i dodaję pokrojone mango (bez pestki!).

Całość miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza** ☐
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam!** ☐