

Zielony koktajl



MARYSIAB



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szpinak świeży	1 szklanka
jarmuż	1 szklanka
banan	1 sztuka
sok z pomarańczy	100 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Szpinak i jarmuż myjemy, z jarmużu odcinamy twarde łodygi . Banana obieramy kroimy w kawałki. Do blendera dodajemy szpinak, jarmuż , banana i sok . Miksujemy na jednolitą konsystencję.