

Yeşil Detoks Smoothie

Toplam 8 dk

Hazırlama 8 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~120 kcal

Açlık bar 13/10

Yeşil detoks smoothie, 1 spanak elma ve salatalık hafif ekşi, ferah bir bardakta toplar.

Malzemeler

- 2 avuç Ispanak
- 1 adet Yeşil elma
- 1 adet Salatalık
- 2 yemek kaşığı Limon suyu

Yapılış

1. Ispanak, elma ve salatalığı doğrayın.
2. Malzemeleri limon suyu ve 150 ml suyla blendera alın.
3. Karşınca 60 saniye çekin.

PÜF NOKTASI

Ispanak saplarını ayıklayın. Lifli saplar pürüzsüz kıvama gelir.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta yeşil elma dilimiyle servis edin.