

Stwórz własne energetyczne smoothie!



Stwórz własne energetyczne **SMOOTHIE**



+



+



+



+



=



Opis wskazówki

Szukasz idealnego smoothie na pożywne śniadanie, smoothie na detoks, smoothie na wzmocnienie, smoothie na przekąskę?

Sprawdź naszą pomocną infografikę, dzięki której stworzysz pełnowartościowy, zdrowy koktajl.

Na początek wybierz bazę swojego koktajlu – może to być zwykła woda mineralna, ale także woda kokosowa, która doskonale nawadnia i jest znana z korzystnego wpływu na organizm. Amatorzy herbat mogą wybrać zieloną herbatę lub Yerba Mate, które dodatkowo pobudzą Twój organizm do działania.

Drugi krok to wybór zielonych liści – może to być sałata rzymska, roszponka, szpinak baby, a jeśli chcesz zrobić smoothie z charakterem - wybierz rukolę.

Następny dodatek to ulubiony owoc – tutaj może ponieść Cię fantazja i ulubione smaki. Jeśli lubisz cytrusy to wybierz grejpfruty lub pomarańcze, jeśli wolisz słodsze smoothie dodaj ananasa, banany lub winogrona. Możesz także wykorzystać jabłka lub bogate w antyoksydanty jagody.

Teraz czas na składniki witalne – aby Twoje smoothie było pełnowartościowe dodaj do niego pęczek pietruszki, imbir, sok z cytryny lub kolendrę.

I gotowe! Pozostaje tylko wszystko perfekcyjnie zmiksować.

POBIERZ INFOGRAFIKĘ

[photo id="290"]