

Odchudzający koktajl z jarmużem



Składniki

3 duże liście jarmużu lub
2-3 garści już
potarganego
1 mango
1 kiwi
1 łodyga selera
naciowego
2 szklanki wody
mineralnej
szczypta chilli

Opis wykonania

Koktajl to doskonały sposób na szybkie zwiększenie spożywanego w ciągu dnia witamin oraz składników mineralnych, niezbędnych zarówno podczas odchudzania jak i oczyszczania.



Liście jarmużu pozbaw grubych i zdrewniałych łodyg oraz ich odnóg. Mango oraz selera obierz, a następnie pokrój w grubą kostkę.



Wszystkie składniki umieść w pojemniku blendera i zmiksuj na gładko.



Podawaj lekko schłodzone.