



Smoothie Αβοκάντο-Σπανάκι

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 2 Ετοιμασία: 5min Μαγείρεμα: - Θερμίδες /ανά μερίδα : ∞ 140-150 kcal

Συστατικά

- 1 ώριμο αβοκάντο
- 2Φ σπανάκι
- 1 παγωμένη μπανάνα
- 1Κ σπόροι Chia (προσθέστε περισσότερο εάν προτιμάτε)
- 1Φ γάλα αμυγδάλου (ή οποιοδήποτε γάλα της επιλογής σας)
- 1Κ σιρόπι σφενδάμου (ή στέβια ή μέλι)
- ½ κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας

Διαδικασία

1. Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν
2. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε!



Ιδανικό για πρωινό ή για σνακ αναλόγως των αναγκών σας

Κ=κουταλιά σούπας
κ/κι=κουταλάκι του γλυκού

