

PRZEPISY FIT&EASY



GREEN DAY – ZIELONY SOK NA PŁASKI BRZUCH I PIĘKNĄ SKÓRĘ

Przygotowanie:

Ogórki, seler i cytrynę przepuść przez sokowirówkę, wlej sok do blendera i dodaj Szpinak Fit&Easy i bazylię. Zblenduj wszystko do perfekcji i pij świeży... Jeśli zostanie wlej resztę do szklanej butelki lub słoika. Taki sok można trzymać w lodówce do 2 dni, cytryna jest naturalnym konserwantem.

Składniki:

2 filiżanki Szpinaku Fit&Easy
3-4 ogórki zielone świeże
7-10 łydyg selera naciowego
1 cytryna
Garść świeżej bazylii