

PRZEPISY FIT&EASY



ZIELEŃ W BABIE LATO

Przygotowanie:

Większość składników wrzucamy do sokowirówki marki Bosch i wyciskamy sok. Jedyne szpinak miksujemy blenderem Bosch – ponieważ zawiera dużo witamin i włókien, które warto zachować i dodać na końcu do gotowego napoju. Następnie przelewamy wszystko do szklanki i mieszamy.

Składniki:

200 g Szpinaku Fit&Easy
1 opakowanie selera naciowego umytego
Sałata rzymska
1 doniczka świeżej bazylii
2 szt. gruszki konferencja
Cytryna