



## ZIELONE SMOOTHIE

### Przygotowanie:

Całość zmiksować na gładki koktajl i spożywać od razu.

### Składniki:

Jarmuż Fit&Easy - garść  
Jogurt naturalny - mały  
Słodka pomarańcza - 1/2 szt.  
Nasiona chia - łyżeczka