



FRUITY ELIXIR

Nu lăsați ca explozia de culori a acestui smoothie să vă păcălească: este plin de ingrediente bogate în vitamina C, acid folic, proteine, fibre, potasiu și multe altele. Dați corpului mai puține grăsimi și mai multe lucruri benefice!

INGREDIENTE:

- 2 banane congelate, decojite și tăiate felii
- ½ mango proaspăt, feliat
- 125 ml iaurt grecesc fără grăsimi
- 1 lingură (10 g) de Proteine din plante Nutrilite™ <bold/>
- 75 g căpșuni congelate
- 2 căpșuni proaspete, feliate, pentru service (opțional)
- 2 felii de mango, pentru service (opțional)

MOD DE PREPARARE:

1. Puneți bananele congelate, mangoul proaspăt, iaurtul grecesc și pudra din fibre <bold/> într-un blender și mixați până devine omogen.
2. Transferați jumătate din compoziție pe o parte a unui bol, apoi adăugați căpșunile congelate în restul de compoziție. Mixați până devine roz și omogen.
3. Mutați compoziția cu căpșuni în bolul în care ați pus compoziția inițială, astfel încât să fie una lângă alta, sau amestecați-le ușor cu furculița. Opțional, puneți deasupra căpșunile proaspete și feliile de mango.

PRODUSE iCOOK FOLOSITE:

- Tocător de lemn
- Set de cuțite din 5 piese