

Лучшие летние смузи: составили подборку на каждый день



Лето – пора свежих фруктов, овощей и ягод. Чтобы разнообразить свои завтраки и ужины, а заодно еще и насытиться витаминами, предлагаем готовить вкусные и полезные смузи! Сохраняйте рецепты на каждый день.

№1

- Молоко – 150 миллилитров
- Банан – 1 штука
- Какао – 5 – 10 граммов
- Финики – 2 штуки

№2

- Яблоко – 1 штука
- Авокадо – 1 штука
- Зелень – по вкусу

- Лайм – 1/2 штуки

№3

- Банан – 1 штука
- Апельсин – 1 штука
- Грейпфрут – 1 штука

№4

- Грейпфрут – 0,5 штуки
- Апельсин – 1 штука
- Морковь сладкая – 2 штуки
- Яблоко – 0,5 штуки
- Кубики льда

№5

- Томаты – 3 штуки
- Корень сельдерея – 1 штука
- Черный перец, соль – щепотка
- Вода – до желаемой густоты

№6

- Банан – 1 штука
- Киви – 1 штука
- Авокадо – 0,5 штуки
- Вода – до желаемой консистенции
- Сок лимона – 1 столовая ложка

№7

- Томаты – 3 штуки
- Шпинат – 100 граммов
- Вода – до желаемой консистенции
- Щепотка соли

Способ приготовления для всех рецептов одинаковый – порезать фрукты / овощи, смешать все ингредиенты в блендере и

измельчить .

Приятного аппетита.

Подготовила Анна МЕРКУШЕВИЧ