

Zielony koktajl z jarmużem

Składniki:

- 1/2 awokado
- 1 garść jarmużu (lub szpinaku)
- sok z połowy cytryny (1 łyżka)
- 1 szklanka mleka migdałowego lub wody
- 1 banan

Wykonanie:

Awokado i banana obierz ze skórki, a następnie wrzuć wszystkie składniki do blendera i dokładnie zmiksuj. Koktajl gotowy.

Koktajl dostarcza 329,4 kcal