



ПЛОДОВ ЕЛИКСИР

Не позволявайте на примамливите цветове на тази купа за смути да ви заблудят: тя е пълна с естествени съставки, богати на витамин С, фолиева киселина, протеини, фибри, калий и други. Заредете тялото си по-малко мазнини и повече от добрите неща!

СЪСТАВКИ:

- 2 замразени банана, обелени и нарязани
- 1/2 свежо манго, нарязано
- 125 мл нискомаслено гръцко кисело мляко
- 1 лъжица (10 г) Nutrilite™ Изцяло растителен протеин на прах
- 75 г замразени ягоди
- 2 свежи ягоди, нарязани, за сервиране (по желание)
- 2 парчета манго, нарязани, за сервиране (по желание)

МЕТОД НА ПРИГОТВЯНЕ:

1. Поставете замразените банани, свежото манго, гръцкото кисело мляко и протеина на прах в блендер и смесете до гладка консистенция.
2. Прехвърлете половината от сместа в едната половина на купа, след това добавете замразените ягоди към останалата част от сместа. Смесете отново до постигане на гладък розов цвят.
3. Добавете ягодовата смес към купата с първата половина от сместа, така че те да се докосват и нежно ги разбъркайте заедно с вилица. Отгоре по желание поставете свежите ягоди и парчета манго.

ИЗПОЛЗВАНИ iCOOK ПРОДУКТИ:

- Дървена дъска за рязане
- Комплект от ножове, 5 бр.