

Green Detox Smoothie



Ingrediente

- 1 mână de spanac organic proaspăt
- 3 morcovi
- 1/2 mango
- 1 banană
- 1/2 linguriță de turmeric
- miezul a 4 nuci
- ghimbir după gust
- 200 ml apă

Mod de preparare

Este simplu: Se spală spanacul. Se curăță morcovii, mango, bananele și ghimbirul. Pune toate ingredientele, inclusiv miezul de nucă, apă și turmeric în blender și mixează până la consistența dorită. Toarnă în pahar și savurează!