

Зеленый детокс-смузи

Вам понадобится

Шпинат свежий	100 г
Яблоко зеленое	150 г
Авокадо	80 г
Банан	120 г
Вода кокосовая	300 мл
Мед	5 г
Лимонный сок	15 мл

Приготовление

Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать дольками. Авокадо очистить от кожуры и косточки, нарезать кусочками. Банан очистить и нарезать колечками. Шпинат промыть и обсушить. Поместить все ингредиенты в стакан блендера, добавить кокосовую воду и лимонный сок. Взбивать 60-90 секунд до получения однородной консистенции.

Попробовать на вкус, при необходимости добавить мед.

1

Подавать немедленно в охлажденных стаканах.