




SPINACH SMOOTHIE

Προσθέτω 2 χούφτες σπανάκι στο μπλέντερ, 1 μπανάνα κατεψυγμένη, 1 κσ μέλι γεματή, ένα αχλάδι /μήλο πράσινο, 200ml νερό και μια κσ φυστικοβούτυρο. Εάν έχω πάνω από 4 ώρες να φάω προσθέτω και 1/2 σκουπ πρωτεϊνη

 5 minutes
 10 minutes
 1 portion

INGREDIENTS

- 100 grams of spinach, frozen, unprepared
- 150 grams of banana, raw
- 1 cup, sliced of apples, raw, granny smith, with skin (109 g)
- 15 grams of honey
- 1 tbsp of peanut Butter, smooth (16 g)

COOKING METHOD

1º Προσθέτω 2 χούφτες σπανάκι στο μπλέντερ, 1 μπανάνα κατεψυγμένη, 1 κσ μέλι γεματή, ένα αχλάδι /μήλο πράσινο, 200ml νερό και μια κσ φυστικοβούτυρο. Εάν έχω πάνω από 4 ώρες να φάω προσθέτω και 1/2 σκουπ πρωτεϊνη

NUTRITIONAL INFORMATION

| | PER 100 g | PER PORTION (390 g) | % DRI |
|------------------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGY | 95 kcal | 372 kcal | 19 % |
| PROTEIN | 2 g | 10 g | 19 % |
| CARBOHYDRATE | 18 g | 70 g | 27 % |
| SUGARS | 11 g | 43 g | 48 % |
| FAT | 2 g | 9 g | 13 % |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 0 g | 2 g | 9 % |
| FIBER | 2 g | 9 g | 38 % |
| SODIUM | 40 mg | 156 mg | 7 % |