



SMOOTHIE DETOX

perfetto per purificare il corpo e migliorare la tua vitalità

 10 minuti 10 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 120 grammi di banana
- 100 grammi di spinaci, crudi
- 80 grammi di cetrioli, crudi
- 1/2 fetta di ananas, fresco (45 g)
- 1 bicchiere medio di acqua di cocco (200 g)
- 3 grammi di succo di limone, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavare accuratamente gli spinaci freschi sotto acqua corrente per rimuovere eventuali residui di terra.
- 2° tagliare la banana a fette e frullarla con gli altri ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia ed omogenea, se si vuole aggiungere anche qualche cubetto di ghiaccio
- 3° Versare lo smoothie verde in un bicchiere e servire immediatamente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (264 g)	% AR
ENERGIA	24 kcal	63 kcal	3 %
PROTEINE	1 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	5 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	4 g	10 g	11 %
LIPIDI	0 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	14 mg	36 mg	1 %