



Smoothie szpinakowe z pomarańczą i gruszką

Autor: Ania321

Danie: **Napoje,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Szpinak dokładnie wypłukać.

Krok 2

Gruszkę obrać ze skóry, usunąć gniazdo nasienne i pokroić na kawałki.

Krok 3

Wrzucić szpinak i gruszkę do blendera kielichowego. Wycisnąć sok z pomarańczy. Wlać schłodzoną wodę i blendować do momentu, aż składniki dobrze się ze sobą połączą.

Krok 4

Pić od razu po przygotowaniu.

Składniki:

2 garście świeżego szpinaku

1 gruszka

2 pomarańcze

$\frac{3}{4}$ szkl. wody zimnej