

# Mangós spenótos smoothie



2 adag



5 perc



199 kcal

## HOZZÁVALÓK:

- 1 mangó
- 1 narancs
- 50 g friss spenót
- 25 g zabpehely

## ELKÉSZÍTÉS:

1. Hámozzuk meg a mangót és a narancs felét. Vegyük ki a magokat és tegyük a turmix gépbe, majd öntsük pohárba.
2. Tegyük a spenótot, zabpelyhet és a narancs másik felét a turmixba. Ha túl sűrű adjunk hozzá egy kis vizet.
3. Öntsük a pohárba a második adag smoothiet is és tálaljuk!

