

ЩО ТОБІ ПОТРІБНО:

1 банан



1 апельсин



СВІЖОВИЧАВЛЕНИЙ
СІК ІЗ ПОЛОВИНКИ
ЛИМОНА



1/2 манго
(100 грамів)

1/2 склянки
води (100 мл)



електричний блендер

Інструкції:

- 1 Розріж лимон наполовину і вичави сік однієї половинки у блендер.
- 2 Очисти апельсин і банан від шкірки. Поріж їх на маленькі шматочки і додай у блендер.
- 3 Поріж половинку манго на кубики і поклади у блендер.
- 4 Відміряй і додай води.
- 5 Збивай блендером до отримання кремopodobного смузі.
- 6 Смакуй для здоров'я!

Смузі Додай енергії



Зміцни суперсилу імунної системи!

Твоя імунна система – це те, що захищає твоє тіло від мікробів, вірусів і бактерій, через які ти можеш захворіти. Це наче власна суперсила твого тіла, яка завжди бореться за те, щоб не підпустити поганців. Один із кроків задля зміцнення цієї суперсили – це обирати поживну їжу, як, наприклад, цей смузі «Додай енергії!». Манго, апельсини, лимони і банани містять багато важливих мінералів і вітамінів, зокрема вітамін С, який покращує імунну систему. А ще у цих фруктах багато клітковини, завдяки якій твоя травна система працює плавно. Тож... пий і заряджайся!

