

Diyet Smoothie

Ispanak, kereviz ve yeşil çay ile sağlıklı yeşil diyet smoothie tarifi. Kilo verme için mükemmel metabolizma hızlandırıcı içecek. 5 dakikada hazır!

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak ıspanak
- 2 yemek kaşığı nane
- 1 kereviz sapı
- 1 bardak yeşil çay
- 1 greyfurt
- 1 bardak ananas
- 14 avokado
- 1 tutam kırmızı toz biber

Yapılışı

1 Sıvı tabanı hazırlayın

Add 1 cup cooled green tea to your blender.

2 Blender'a çayla birlikte 1 su bardağı taze baby ıspanak yaprağı ekleyin.

3 Blender'a 2 yemek kaşığı taze nane yaprağı ekleyin.

4 Karışıma 1 su bardağı doğranmış kereviz ekleyin.

5 14 buz küpü ve isterseniz 1 tutam tercih ettiğiniz tatlandırıcı ekleyin.

6 Karıştırın ve servis edin

Karışım tamamen pürüzsüz olana ve parlak yeşil renge, görünür sebze parçacıkları kalmayıncaya kadar yüksek hızda 60-90 saniye karıştırın. Bir bardağa dökün ve soğukken hemen servis edin.

Besin Değerleri

25

KALORI

2g

PROTEIN

5g

KARBONHIDRAT

2g

LİF

2g

ŞEKER

35mg

SODYUM

İpuçları

Daha yumuşak bir lezzet ve pürüzsüz doku için, diğer malzemelerin tadını bastırmayacak baby ıspanak kullanın.

Yeşil çayı önceden demleyin ve kullanmadan önce tamamen soğumasını bekleyin, ya da kolaylık ve ekstra lezzet için yeşil çaydan buz küpleri hazırlayın.

Malzemeleri blender'a sertlik sırasına göre ekleyin - sıvılarla ve yumuşak yeşilliklerle başlayın, sonra kereviz gibi daha sert malzemeleri en son ekleyin.

Smoothie çok kalın çıkarsa, sıvıyı kademeli olarak ekleyin - çok ince hale getirmemek için her seferinde sadece 2 yemek kaşığı ile başlayın.

Süt ürünü olmadan kremi bir doku için, 1/4 olgun avokado ekleyin - yeşil rengi değiştirmeyecek ama lüks bir ağız hissi yaratacak.

Taze nane yapraklarını su ile birlikte buz kalıplarında dondurun, böylece smoothie'ler için hiç israf etmeden her zaman nane hazır bulundurun.

En iyi tat için karıştırdıktan hemen sonra için ve renk değişikliğine ve besin kaybına neden olabilecek oksidasyonu önleyin.

Lezzeti çok 'yeşil' buluyorsanız, ıspanak miktarının yarısı ile başlayın ve damak tadınız yeşil smoothie'lere alışırken kademeli olarak artırın.