



**Состав:**

(на 2 порции)

2 спелых крупных персика

2 апельсина среднего размера

10-15 г льда

### **Рецепт смузи из персиков с апельсиновым соком:**

Апельсины промыть, разрезать пополам и выдавить из них сок (можно с мякотью).

Персики промыть, обсушить, удалить косточку, поместить в блендер и измельчить до состояния пюре. Влить свежесжатый апельсиновый сок, добавить лед и тщательно перемешать в блендере.

Подавать на стол сразу после приготовления в высоких бокалах.

Приятного аппетита!

Смузи – это густой коктейль из фруктов или ягод, тщательно взбитых, как правило в блендере. В смузи обычно добавляют сок и лед, иногда молоко или мороженое. Смузи подают в высоких стаканах с соломинкой.

Благодаря тому, что в свежеприготовленном смузи содержится большое количество полезных нашему организму витаминов, микроэлементов и минералов, напитки смузи в последнее время приобретают все большую популярность. Их все чаще включают в рацион те, кто заботится о себе и своем здоровье.