Состав:

(на 2 порции)

1 крупное яблоко

1 банан*

30-40 г петрушки

1 ст.л. свежевыжатого лимонного сока

50-70 мл воды

Рецепт витаминного смузи:

Овощи промыть. Авокадо очистить, удалить косточку, крупно нарезать и Петрушку и фрукты промыть и обсушить.

Петрушку порубить и тщательно измельчить в блендере, добавить воду и еще раз взбить запустить блендер.

Яблоко нарезать крупными дольками и добавить в блендер и тщательно измельчить. Влить свежевыжатый лимонный сок.

Добавить банан и взбить в блендере до однородности. Смузи разлить по стаканам и подавать сразу.

Приятного аппетита!

Примечание:

Банан в данном случае является главным связующим элементом смузи - он придает ему приятную кремообразную структуру.