



# SMOOTHIE JABŁKO-SZPINAK-PIETRUSZKA

## Składniki na 5 porcji (1 litr):

- 70 g koncentratu lemoniady imbir-cytryna PURENA
- 70 g zagęszczonego soku jabłkowego PURENA
- 330 g przecieru jabłkowego PURENA
- 140 g przecieru brzoskwiowego PURENA
- 44 g umytego szpinaku
- 21 g natki pietruszki
- 430 g lodu



## SPOSÓB WYKONANIA:

1



Do blendera włożyć świeży szpinak i koncentrat lemoniady imbir-cytryna.

2



Następnie dodać zagęszczony sok jabłkowy oraz przecier jabłkowy i brzoskwiowy PURENA.

3



Dodać kostki lodu i natkę pietruszki.

4



Całość zblendować.

Wartości odżywcze:

100 g  
62 kcal

1 porcja  
138 kcal

Gotowe smoothie spożyć w przeciągu 24 h.  
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.