



# ZIELONE SMOOTHIE Z AWOKADO I BANANEM

## Składniki na 5 porcji (1 litr):

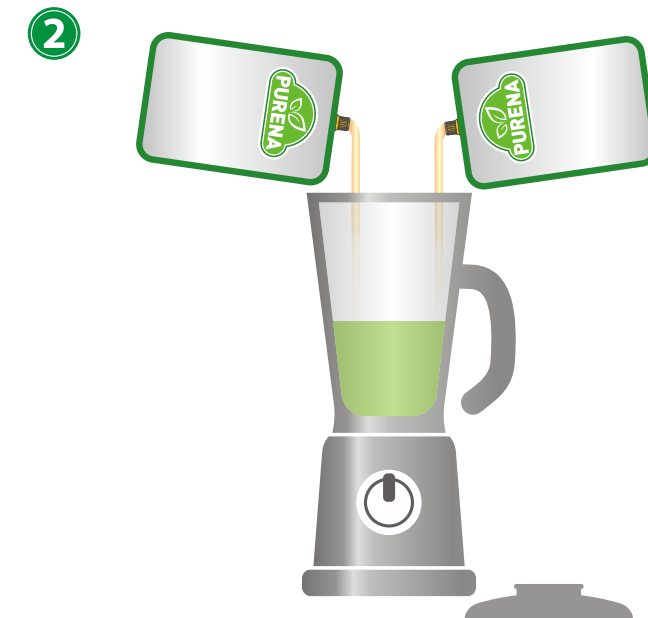
- 250 g awokado
- 330 g puree bananowego PURENA
- 80 g świeżego szpinaku
- 167 g zagęszczonego soku jabłkowego PURENA
- 200 g kostek lodu lub wody



## SPOSÓB WYKONANIA:



Do blendera włożyć świeży szpinak i obrane awokado.



Następnie dodać przecier bananowy oraz zagęszczony sok jabłkowy Purena.



Dodać kostki lodu lub wodę.



Całość zblendować.

Wartości odżywcze:

100 g  
105 kcal

1 porcja  
216 kcal

Gotowe smoothie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.