



Αντιοξειδωτικό ρόφημα με σπανάκι

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μίξερ για smoothies βάζουμε το αβοκάντο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, τον λιναρόσπορο, το τζίντζερ, το ρόφημα αμυγδάλου, το σπανάκι, το μέλι και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Προσθέτουμε τον δυόσμο και χτυπάμε.
- Μοιράζουμε σε ποτήρια και σερβίρουμε με δυόσμο.

Συστατικά

- 1 αβοκάντο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 κ.σ. λιναρόσπορο
- 1 κ.γ. τζίντζερ
- 700 γρ. ρόφημα αμυγδάλου
- 200 γρ. σπανάκι
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- δυόσμο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

113 Θερμίδες (kcal)	8.6 Λιπαρά (γρ.)	1.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	12%	7%	2%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	2.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.37 Αλάτι (γρ.)
5%	4%	5%	6%