



# Smoothie με πορτοκάλι και σπανάκι

**5'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**4**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και τα χτυπάμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα ομοιογενές μείγμα.
- Σερβίρουμε αμέσως.

## Συστατικά

- 2 πορτοκάλια, καθαρισμένα
- 1 μπανάνα, καθαρισμένη
- 140 γρ. γάλα καρύδας
- 50 γρ. σπανάκι, baby
- 4-5 παγάκια

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

101 Θερμίδες (kcal)	6.1 Λιπαρά (γρ.)	5.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.2 Υδατ/κες (γρ.)
5%	9%	28%	4%
8.2 Σάκχαρα (γρ.)	1.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
9%	3%	2%	1%