

Koktajl ze szpinakiem

Orzeźwiający Koktajl Szpinakowy – Zielona Energia w Szklance

Dla kogo?

Ten **fit koktajl ze szpinakiem** to idealna propozycja dla osób dbających o sylwetkę i zdrowie. Bogaty w składniki odżywcze napój dostarcza energii i witamin, jednocześnie będąc niskokalorycznym. Doskonale sprawdzi się w diecie osób aktywnych fizycznie, zapracowanych oraz wszystkich, którzy chcą wprowadzić więcej zielonych warzyw do swojego jadłospisu.

Na jaką okazję?

Zielony koktajl to świetna propozycja na szybki podwieczorek lub posiłek potreningowy. Przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut – wystarczy zblendować wszystkie składniki i przelać do szklanki. To idealne rozwiązanie dla zabieganych osób, które nie mają czasu na przygotowanie pełnowartościowego posiłku, a potrzebują szybkiego zastrzyku energii.

Czy wiesz, że?

W jednej porcji tego zdrowego napoju znajduje się prawdziwa bomba witaminowa! Koktajl dostarcza aż 72% dziennego zapotrzebowania na witaminę A, 60% na witaminę C oraz 67% na kwas foliowy. Dodatkowo zawiera znaczące ilości witaminy B6 (43% DRWS) i potasu (39% DRWS). Sok z cytryny nie tylko nadaje orzeźwiający smak, ale również wzbogaca napój o dodatkową porcję witaminy C.

Dla urozmaicenia

Podawaj koktajl w wysokich, przezroczystych szklankach z kolorowymi słomkami. Możesz udekorować go listkami świeżej mięty lub szpinaku. Dla wzbogacenia smaku dodaj łyżeczkę miodu lub syropu klonowego. Jeśli lubisz bardziej kremowe koktajle, zastąp część mleka jogurtem naturalnym lub dodaj pół awokado dla uzyskania aksamitnej konsystencji.