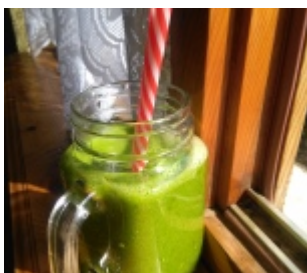


Zdravi zeleni napitak



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2 šake** svežeg spanaca
- **3-4 listice** cvarkuce
- **2** narandže
- **1** banana
- **1/2 kašičice** mlevenog umbira
- **150 ml** vode
- **1 manji** limun

Priprema

Narandže oljuštiti i saseckati, spanac oprati i usitniti listice, bananu oljuštiti i saseckati na kolutice.

U blen sipati vodu i prvo izmiksati kratko narandže, dodati bananu, spanac, izmiksati još kratko pa dodati spanac, cvarkucu, umbir i isceeni limun. Izmiksati da se sve sjedini i poslužiti.

Savet

Ako vam je gusto dodajte još malo vode. Napitak ja jako lep bojom i ukusom, a pored toga jako je i zdrav. Može te popiti ašu ujutru na prazan stomak ili uz doručak, a ostatak popijte u to li dana. :)