Zielony napój smoothie z pomidorami

Oto sałata w innej niż zawsze formie. Delikatne listki wymieszane z ziołami i owocami tworzą niezwykły napój, dostarczający mnóstwa chlorofilu, zielonego barwnika roślinnego, który między innymi pobudza tworzenie czerwonych ciałek krwi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 pęczka sałaty masłowej lub kędzierzawej
po 5 gałązek natki pietruszki, bazylii i melisy
1 awokado
1 jabłko
1 pomidor
1 ząbek czosnku
szczypta chili w proszku
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Sałatę oczyścić, umyć i osuszyć w wirówce. Porwać liście na małe kawałki. Zioła umyć i osuszyć w wirówce do sałaty. Oderwać listki od szypułek.

2) Przekroić awokado na pół, wyjąć pestkę, wyłuskać miąższ i pokroić na małe kawałki. Jabłko umyć albo obrać, potem przekroić na ćwiartki, usunąć pestki, a miąższ pokroić na małe kawałki.

3) Umyć pomidor i przekroić na ćwiartki. Usunąć nasadę szypułki, a miąższ pokroić na małe kawałki. Obrać i rozgnieść ząbek czosnku.

4) Zmiksować razem w mikserze (lub blenderem) liście sałaty, zioła, awokado, jabłko, pomidor i czosnek. Dodać 150 ml ciepłej wody, doprawić do smaku solą i chili i jeszcze raz zmiksować, aby koktajl był gładki.

5) Rozlać smoothie do dwóch wysokich szklanek i od razu wypić. Jeśli zostanie go trochę, można go przechować do następnego dnia w lodówce w zamkniętym słoiku.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 325 kcal, 4 g białka, 11 g węglowodanów, 30 g tłuszczów, 7,5 g substancji balastowych

Źródło zdjęcia: Adobe Stock