

Smoothie truskawkowo-ananasowe



Czas tak szybko leci, że nawet nie wiem kiedy przyszło lato :). Ciekawa jestem jak jest u Was, ale mnie cieszy temperatura za oknem i słońce, które uwielbiam :). Dziś jest naprawdę gorąco. We Wrocławiu temperatura przekracza 30 stopni, więc pomyślałam, że może skusicie się na mój dzisiejszy sposób na orzeźwienie? Przygotowałam banalne w wykonaniu, ale bardzo smaczne smoothie. Połączyłam truskawki z ananasem, tworząc pyszny, zdrowy, pożywny i letni koktajl. Zróbcie sobie przerwę i przygotujcie go, będzie pięknie :)!

Przepis na 3-4 porcje koktajlu

Składniki

- 1 ananas
- ok. 1 kilograma truskawek
- kostki lodu

Przygotowanie

1. Ananasa obieramy, dzielimy na mniejsze części, przekładamy do pojemnika blendera lub do miski i blendujemy.
2. Truskawki myjemy, przekładamy do osobnego pojemnika i blendujemy.
3. W blenderze rozdrabniamy kostki lodu i mieszamy z owocami. Kostki lodu można również dołożyć w trakcie blendowania owoców.
4. Zblendowane owoce układamy w szklance warstwami - na zmianę ananas i truskawki. Wysokość warstw zgodnie z Waszym upodobaniem.
5. Spożywamy najlepiej zaraz po przygotowaniu.

Ananas i truskawki to super owoce!

- Ananas ma dużo błonnika, dobrze działa na funkcjonowanie jelit.
- Dodatkowo ananas zawiera enzym bromelinę, wykazujący działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, wiele witamin, w tym dużo witaminy C, oraz minerałów, gdzie na uwagę zasługuje mangan, potas i wapń.
- Truskawki to owoce sezonowe. Zawierają mało kalorii, dużo wody, witamin i minerałów.
- Jedząc truskawki obniżamy poziom złego cholesterolu. Truskawki mają też niski indeks glikemiczny.