



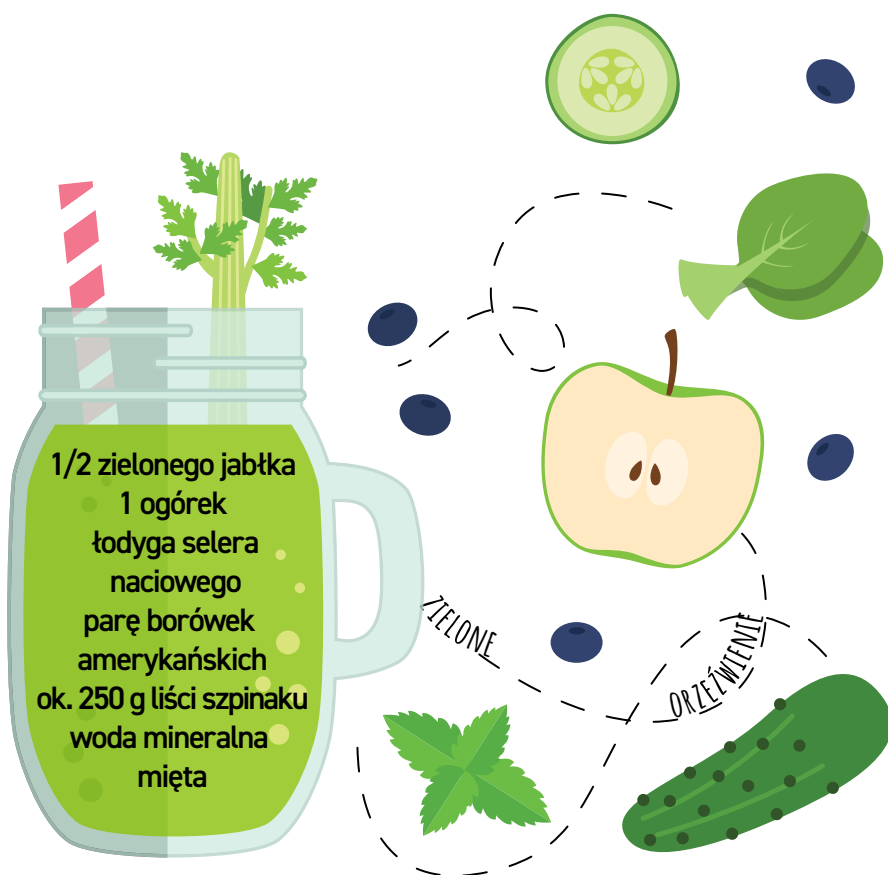
serce **na nowo**



## ZIELONA BOMBA WITAMINOWA

Liście szpinaku chronią przed miażdżycą.  
Szpinak jest bogaty w potas, żelazo i kwas foliowy.

[www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz](http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz)



### JAK WYKONAĆ?

Wszystkie składniki umyj, obierz i pokrój na kawałki.  
Dodaj odrobinę wody mineralnej i zmiksuj.  
Przelej do szklanek, podawaj z kostkami lodu.  
Z łydgi selera naciowego możesz przygotować  
zielone jadalne „mieszadło”.

Autorem przepisów na pyszne i zdrowe smoothies jest Bartosz Polak, właściciel restauracji Kuchnia Funkcjonalna ([www.kuchniafunkcjonalna.pl](http://www.kuchniafunkcjonalna.pl)).