

Green smoothie frizzante

Ingredienti per due persone:

1 mazzetto di spinaci freschi crudi (o lattuga)

1 mazzetto di prezzemolo

4 foglie di menta

2 gambi di sedano

1 cetriolo piccolo

1 pezzetto di zenzero fresco

1 pezzetto limone o lime

E' possibile dolcificare la bevanda aggiungendo ½ banana oppure 1 mela, 1 kiwi, 1 arancia, 100 grammi di melone o di frutti di bosco, in base alla stagione.

Preparazione:

Unire e frullare tutti gli ingredienti in un mixer fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.