

Πράσινος Χυμός Μάνγκο

Προχθές έκανα μία παρασπονδία Μαγειρικής Οικονομίας! Αγόρασα ένα τέλειο ώριμο μάνγκο που βρήκα στο Σούπερ Μάρκετ. Ξέρω ξέρω? δεν είναι ούτε τοπικό, ούτε εποχικό. Ήταν Μάνγκο Βραζιλίας και το πλήρωσα σχεδόν 3 ευρώ. Ήταν η μικρή μου επιβράβευση επειδή τα Μουσικομαγειρέματα στο σχολείο το ίδιο πρωί πήγαν πάρα πολύ καλά.



Σήμερα το πρωί, μετά τη γυμναστική, καθάρισα το μάνγκο και το μισό το έκοψα σε κομματάκια και το έφαγα με πιρούνι. Το άλλο μισό μπήκε στο μπλέντερ μαζί με σπανάκι, άνηθο και μαϊντανό και έγινε ένας υπέροχος, δυναμωτικός, πράσινος χυμός. Ότι πρέπει για να ξεκινήσει η μέρα!

- ½ Μάνγκο
- 1 χούφτα φρέσκο σπανάκι
- 1 χούφτα μαϊντανό
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 ποτήρι νερό

Καθαρίζεις και κόβεις το μάνγκο σε κομμάτια. Το βάζεις στο μπλέντερ μαζί με το νερό και χτυπάς. Πλένεις τις πρασινάδες και τις βάζεις σταδιακά στο μπλέντερ γιατί αν μπουν όλες μαζί μπορεί να μπλοκάρει. Χτυπάς μέχρι να διαλυθούν τελείως και σερβίρεις σε ένα μεγάλο ποτήρι.

Αν θες να λαμβάνεις συμβουλές για περισσότερη ενέργεια, εμπνευστικές φιλοσοφίες και έξυπνες συνταγές, γράψου στο Newsletter!