

# Smoothie Ενέργειας με Γιαούρτι

Ο πιο σούπερ δυναμωτικός χυμός του κόσμου!! Ο καλύτερος τρόπος για να ξεκινήσει η μέρα σου!

## **ΥΛΙΚΑ**

- 2 μήλα
- 4 κοτσάνια σέλερι
- 4-5 φύλλα σέλερι
- 6 καρότα
- 1 παντζάρι
- λίγο τζίντζερ
- 1 γιαούρτι Total 2% (200γρ)
- ½ κουταλάκι Αλάτι Ιμαλαίωων Saltic

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάλε Μήλα, Καρότα, Σέλερι και Παντζάρι στο αποχυμωτή. Τον χυμό που θα πάρεις βάλτον στο μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι, ένα κομματάκι φρέσκο τζίντζερ και λίγο αλάτι. Χτύπα μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο μείγμα. Αν θες πριν το σερβίρεις πέρνα το από ένα σουρωτήρι. Στόλισε αν θες το ποτήρι που θα βάλεις τον χυμό με λίγο μήλο και ένα κοτσάνι σέλερι. Καλή απόλαυση!

## **TIPS**

Αν θελήσεις να κάνεις πιο γλυκό το smoothie μην βάλεις ζάχαρη. Προτίμησε μέλι, κανέλα ή στέβια!

Αν δεν έχεις αποχυμωτή βάλε τα φρούτα και λαχανικά στο μπλέντερ με λίγο νερό και μετά στράγγισέ τα!



## INFO TIPS

- Κάποια από τα smoothies που πωλούνται στο εμπόριο, σε fastfood και καφετέριες μπορεί να έχουν ως και 600 θερμίδες, φτάνοντας την ποσότητα των λιπαρών που έχει ένα διπλό cheeseburger.
- Ο καλύτερος τρόπος να απολαύσεις ένα smoothie είναι να το φτιάξεις εσύ ο ίδιος ώστε να ξέρεις τι περιέχει.
- Πρόσθεσε αρκετό πάγο στο smoothie σου καθώς το βοηθάει να γίνει πιο πηχτό. Το πηχτό smoothie σε κάνει να αισθάνεσαι πιο χορτάτος ακόμη και αν η θερμιδική αξία είναι ίδια.
- Αν θέλεις να κάνεις πιο υγιεινό το smoothie σου πρόσθεσε λαχανικά όπως το σπανάκι και το λάχανο. Η γεύση θα μεταβληθεί ελάχιστα και οι διατροφικές αξίες θα ανέβουν κατακόρυφα.

