

Πρωτεϊνούχο Smoothie με Γιαούρτι και Φράουλες

Smoothie με Γιαούρτι και φράουλα

Μία πολύ απλή συνταγή για δυναμωτικό χυμό ιδανικό για όσους γυμνάζονται! Χάρη στο γιαούρτι Total 0% ένα μεγάλο ποτήρι έχει 20 γρ. πρωτεΐνης και 0% λιπαρά! Όπως λέω και στο βίντεο, τα λιπαρά τα αγαπάμε αλλά καλύτερα το πρωί να μην τρώμε πολλά για να χωεύουμε πιο εύκολα. Στον πρωτεϊνούχο αυτό χυμό χρησιμοποιούμε γιαούρτι που είναι αληθινή τροφή και όχι σκόνες πρωτεΐνης που πολλές φορές κρύβουν κινδύνους. Μπορείτε να κάνετε παραλλάγες αλλά η φιλοσοφία είναι πάνω κάτω η ίδια. Αν δε θες δε βάζεις τις πρασινάδες, αν και προσθέτουν πολλές βιταμίνες στον χυμό! Τέλος, όπως βλέπεις και στο βίντεο, αν θες μπορείς να στραγγίξεις τον χυμό για να μην έχει καθόλου κομματάκια.

- 1 μπανάνα
- 8-10 φράουλες
- 1 γιαούρτι total 0%
- 1 ποτήρι χυμό μήλο
- 1/2 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- λίγο μαϊντανό και σέλινο (προαιρετικά)

Βάζεις όλα τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπάς να γίνουν χυμός. Αν θες στργγίζεις και σερβίρεις!

Το μπλέντερ-μούλτι είναι από τα καταστήματα [VICKO](#).

Δες το εδώ



bletsas.gr