

 *arçelik / kıbrıs*



Smoothie Tarifleri



İçindekiler

PORTAKAL VE ORMAN MEYVELİ

SALATALIK, KİVİ VE NANELİ

HAVUÇ, MANGO VE TAZE OTLU

ORMAN MEYVELERİ VE NARLI

MANGO VE HİNDİSTAN CEVİZİ SULU

BAHARATLI BLOODY MARY

PANCAR VE HAVUÇLU

YEŞİL SMOOTHIE

Fresh



PORTAKAL VE ORMAN MEYVELİ

- 2 adet portakal
- 1 kase dondurulmuş ahududu
- 1 kase dondurulmuş yaban mersini

Portakalları soyun, çekirdeklerini ayıklayın ve parçalara ayırın. Blender'dan diğer malzemelerle birlikte homojen bir hale gelinceye kadar geçirin.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 132 kalori, 0 g yağ, 34 g karbonhidrat, 2 mg sodyum, 2 g protein, 3 g lif.

SALATALIK, KİVİ VE NANELİ

- 1 adet salatalık
- 1 kase kivi
- 1 adet doğranmış armut
- 2 çorba kaşığı taze lime suyu
- 1/4 kase taze nane yaprakları



Tüm malzemeyi blender'da akıcı ve homojen bir kıvama gelinceye kadar karıştırın.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 134 kalori, 0 g yağ, 33 g karbonhidrat, 37 mg sodyum, 2 g protein, 2 g lif.

HAVUÇ, MANGO VE TAZE OTLU

- 1,5 kase doğranmış mango
- 1 bardak taze havuç suyu
- 1 bardak taze portakal suyu
- 1/4 bardak nane, fesleğen gibi taze otlar



Tüm malzemeyi blender'da karıştırın.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 225 kalori 0 g yağ, 56 g karbonhidrat, 36 mg sodyum, 3 g protein, 5 g lif.

Sweet



ORMAN MEYVELERİ VE NARLI

- 2 kase dondurulmuş orman meyvesi (ahududu, böğürtlen, yaban mersini gibi)
- 1 kase taze nar suyu

Orman meyveleri, nar suyu ve 1 bardak suyu blender'da karıştırın.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 130 kalori, 0 g yağ, 34 g karbonhidrat, 19 mg sodyum, 1,5 g protein, 4 g lif.



MANGO VE HİNDİSTAN CEVİZİ SULU

- 2 mango, doğranmış
- 2-3 çorba kaşığı taze lime suyu
- 2 bardak şekersiz Hindistan cevizi suyu
- Bir tutam tatlı kırmızı biber

Tüm malzemeyi akıcı ve homojen bir hale gelinceye kadar blender'da karıştırın.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 159 kalori, 1 g yağ, 39 g karbonhidrat, 256 mg sodyum, 3 g protein, 6 g lif.



BAHARATLI BLOODY MARY

- 2 büyük domates
- 2 çorba kaşığı taze limon suyu
- 1 salatalık
- 2-3 çay kaşığı acı sos (Tabasco vb)
- 1 tutam tuz (isteğe göre)

Tüm malzemeyi blender'da karıştırın. Buz atarak servis edin.

3 porsiyon. 1 porsiyonda: 37 kalori, 0 g yağ, 7,8 g karbonhidrat, 120 mg sodyum, 1,3 g protein, 1 g lif.

Delicious

YEŞİL SMOOTHIE

- 1 kase yıkanmış, doğranmış pazı ya da ıspanak
- 1 adet doğranmış elma
- 1 adet muz
- 1/2 kase maydanoz ve nane yaprakları

Tüm malzemeyi blender'a koyun, üzerine 1 bardak su ekleyip karıştırın. Eğer hala fazla kıvamlıysa bir miktar daha su ekleyin.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 105 kalori, 0 g yağ, 26 g karbonhidrat, 32 mg sodyum, 2 g protein, 4 g lif.



PANCAR VE HAVUÇLU

- 1 küçük soyulmuş, doğranmış kırmızı pancar (1/2 kase)
- 1 orta boy soyulmuş, doğranmış havuç (1/2 kase)
- 1 adet soyulmuş, doğranmış tatlı elma
- 1 adet doğranmış armut
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu
- 2 çay kaşığı taze zencefil

Pancarı buharda 10 dakika pişirin. Oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Tüm diğer malzemelerle birlikte blender'a koyun, 2 bardak su ekleyip karıştırın.

2 porsiyon. 1 porsiyonda: 134 kalori, 0 g yağ, 35 g karbonhidrat, 62 mg sodyum, 2 g protein, 7 g lif.





 *arçelik / kibris*

