



## SMOOTHIE ΓΙΑ ΑΓΝΗ ΔΥΝΑΜΗ

### ΥΛΙΚΑ

- 1 γκρέιπφρουτ, ξεφλουδισμένο και χωρισμένο σε φέτες
- 1/3 ανανά, κομμένο σε κύβους
- 1 κουταλιά NUTRILITE All Plant Σκόνη Φυτικών Πρωτεϊνών
- 150 ml νερό
- 1/2 αγγουράκι
- 1 χούφτα φρέσκο baby σπανάκι

### PREPARATION METHOD

1. Ξεφλουδίστε τον ανανά και το γκρέιπφρουτ, πλύνετε το αγγουράκι και το σπανάκι και ψιλοκόψτε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά σε κύβους.
2. Βάλτε τα φρούτα και τα λαχανικά, το νερό και τη NUTRILITE All Plant Σκόνη Φυτικών Πρωτεϊνών στο δοχείο του iCook Μπλέντερ.
3. Ανακατέψτε μέχρι να γίνουν ένας λείος πολτός και σερβίρετε.