



## ΕΛΙΞΪΡΙΟ ΦΡΟΫΤΩΝ - SMOOTHIE ΣΕ ΜΠΟΛ

Μην αφήσετε τα δελεαστικά χρώματα αυτού του smoothie να σας ξεγελάσουν: είναι γεμάτο από φυσικά συστατικά πλούσια σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, κάλιο και τόσα άλλα. Τροφοδοτήστε το σώμα σας με περισσότερα ωφέλιμα συστατικά και λιγότερα λίπη!

### ΥΛΙΚΑ:

- 2 κατεψυγμένες μπανάνες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε φέτες
- ½ φρέσκο μάνγκο, κομμένο σε φέτες
- 125 ml Ελληνικό γιαούρτι χωρίς λιπαρές ουσίες
- 1 κουταλιά (10 g) Nutrilite™ All Plant Σκόνη Φυτικών Πρωτεϊνών
- 75 g κατεψυγμένες φράουλες
- 2 φρέσκες φράουλες, κομμένες σε φέτες, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)
- 2 φέτες μάνγκο, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Βάλτε τις κατεψυγμένες μπανάνες, το φρέσκο μάνγκο, το Ελληνικό γιαούρτι και τη σκόνη πρωτεΐνης στο μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι να πάρετε ένα λείο μείγμα.
2. Αδειάστε το μισό μείγμα στη μία πλευρά του μπολ και στη συνέχεια, προσθέστε στο υπόλοιπο μείγμα τις κατεψυγμένες φράουλες. Χτυπήστε για να πάρετε ένα λείο μείγμα με ροζ χρώμα.
3. Προσθέστε στο μπολ το μείγμα της φράουλας δίπλα στο πρώτο μείγμα και ανακατέψτε απαλά τα δύο μείγματα με ένα πιρούνι, για να δημιουργήσετε μια πολυχρωμία. Αν θέλετε, γαρνίρετε με τις φρέσκες φράουλες και τις φέτες μάνγκο.

### ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ iCOOK ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΓΗΘΗΚΑΝ:

- Ξύλινη Επιφάνεια Κοπής
- Μαχαίρια