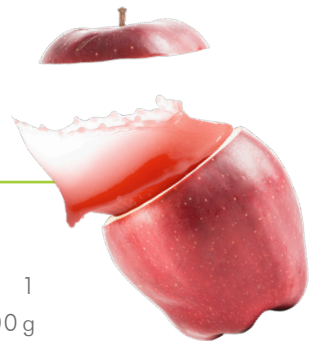


SMOOTHIE ROSSI



MELA

Mela	1
Frutti di bosco (Lamponi, Fragole)	100 g
Nocciole	5-6

FRUTTI DI BOSCO

Fragole (congelate)	3
Lamponi	20
Banana	1
Succo d'arancia (spremuta fresca)	125 ml
Acqua (kalt)	25 ml

SMOOTHIE ARANCIONI

CAROTE

Carote	1
Mela	1
Banana	½
Acqua / succo di frutta	2 dl

CAROTE/ARANCIA

Carote	1
Mela	1
Radice di zenzero, fresca, a dimensioni di una nocciola	1
Arancia, succo d'arancia	1
Limone, succo del limone	½

SMOOTHIE GIALLI

MANGO

Mango maturo	1
Papaia	1
Banana	½-1
Acqua	

KIWI/MELONE

Mela	½
Kiwi	½
Melone	¼
Poca acqua per diluire	

SMOOTHIE VERDI

BANANA/CETRIOLO

Mela	1
Banana	1
Cetriolo	½
Prezzemolo	1 mazzetto

SPINACI/AVOCADO

Spinaci	2 manciata
Mela	1
Banana	1
Avocado morbido	½
Limone non sbucciato	⅛
Acqua a sufficienza	
Eventualmente basilico, sale	

