

Smoothie – nowy wymiar smaku w Twoim koktajlu



Agencja
Rynku
Rolnego



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
programu „Owoce i warzywa w szkole”

KOKTAJLE

PRODUKT

1



TRUSKAWKI



JARMUŻ



BRZOSKWINIA



BURAK

WYPEŁNIACZ

2



SER



ORZECY



AWOKADO



PESTKI

PŁYN

3



WODA/HERBATA



JOGURT



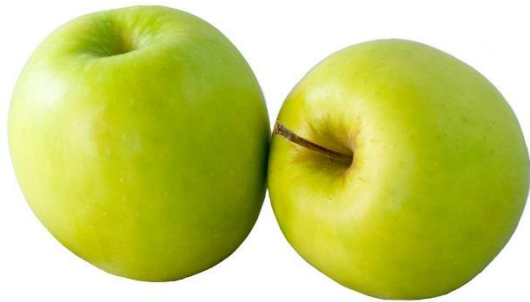
KEFIR



MLEKO

Składnik nr 1

– bogactwo owoców



Składnik nr 1

– zielone warzywa liściaste



Szpinak



Jarmuż

Składnik nr 1

– różnorodne suszone owoce



**SUSZONE
ŚLIWKI**



**SUSZONE
DAKTYLE**



SUSZONE FIGI

Idealny zamiennik cukru ! Zawierają dużo błonnika

Składnik nr 2

– właściwy wypełniacz – wydłuża
uczucie sytości



Twarożek – źródło wapnia

Składnik nr 2



Awokado



Płatki owsiane

Składnik nr 2

Gotowane nasiona



Fasola Mung



Cieciorka



Fasola

Składnik nr 2

Pestki / Nasiona



Szałwia hiszpańska



Len



Pestki dyni



Pestki słonecznika

Składnik nr 2

Orzechy – bogate w korzystne kwasy tłuszczowe



**Orzechy
laskowe**



**Orzechy
włoskie**



Pistacje



Migdały

Składnik nr 3

– nadanie płynności



Mleko



Kefir



Herbata/woda



Jogurt

Sok owocowy

Orzeźwiający smak swojego smoothie możesz uzyskać, dodając naturalny sok owocowy. Pamiętaj, wybierz tylko taki, który będzie bez dodatku cukru i innych substancji słodzących!



Zrób to sam ! 😊

- **I Składnik: 1 – 1.5 szklanki owoców (mogą być różne rodzaje), garść szpinaku**
- **II Składnik: łyżeczka zmielonych orzechów lub ¼ szklanki twarożku lub 1/3 szklanki płatków owsianych lub gotowanych nasion (np. fasola, cieciora)**
- **III Składnik: płyn – 0.5 – 1 szklanki np. kefiru lub wody (do pożądanej konsystencji)**

Smacznego!

