

Shake detoxifiant cu cristale de legume



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Consum regulat shake-uri: fie dimineata, dupa sport; fie seara, ca fiind ultima masa inainte de culcare.

Nu m-as fi gandit sa inlocuiesc masa de seara cu un shake insa imi prinde bine mai ales in zilele in care simt ca nu am consumat [necesarul de proteine pe zi](#) (asa fac un shake proteic si ma asigur ca am consumat suficiente).

Sunt o sumedenie de combinatii pentru a face un shake bun si un motiv excelent de a integra si condimente/alimente care nu iti plac neaparat la gust! :))

Azi am ales unul super bun la gust si detoxifiant; asta datorita superconcentratului de legume din: sfecla rosie, morcov si dovleac!

Daca iti plac gustarile rapide si super sanatoase, vei fi super incantat si de acest **Shake detoxifiant cu [cristale de legume!](#)**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 banana
- 1 legatura de patrunjel
- 2 maini fructe de padure (*congelate*)
- 1 mana de [nuci](#)
- 2 linguri [cristale de legume "vesta de protectie"](#) (*foloseste codul "naturawl" pentru 5% reducere*)
- 1 cupa izolat proteic (*optional*)
- 300 ml apa

Are rost sa mai zic cum se prepara?! Pui totul intr-un blender si mixezi pana obtii consistenta dorita!

Mie imi plac cristalele de legume sa le folosesc la final caci au o textura si un gust prea bun pentru a le pune in blender (*merg si in blender dar nu se mai simte proeminent gustul ala dulceee*).

***Bonus:** merge bine si cu [lapte de nuci](#).