

## روش تهیه اسموتی هویج، موز و توت فرنگی

تهیه این اسموتی سرشار از ویتامین را به عهده کودکان بسپارید.



تهیه این اسموتی سرشار از ویتامین را به عهده کودکان بسپارید.

مقدار تهیه: دو لیوان

### مواد لازم:

هویج: 2 عدد، متوسط، آن را خوب بشویید و به قطعات کوچک تقسیم کنید.

موز: یک عدد

توت فرنگی: یک پیمانه، تازه یا یخ زده

آب پرتقال: یک تا یک و نیم پیمانه

یخ خرد شده: یک پیمانه

### طرز تهیه:

#8226& میوه‌ها، هویج و آب پرتقال را درون دستگاه مخلوط کن خوب با هم مخلوط کرده تا نرم و روان شوند (ابتدا یک پیمانه آب پرتقال درون مخلوط کن بریزید و آن را مخلوط کنید سپس اگر جا داشت مابقی آن را درون دستگاه بریزید).

#8226& اکنون نوبت ریختن یخ است. ابتدا نصف پیمانه یخ به مخلوط اضافه کرده و دستگاه را روشن کنید و پس از اینکه کاملاً خرد شدند، نیمه بعدی را درون دستگاه ریخته و آن‌ها را خرد کرده و مخلوط کنید.

\* اسموتی را درون دو لیوان بلند ریخته و درون آن‌ها، نی قرار دهید و نوش جان کنید.