

اسموتی مخلوط میوه با نعنا

اسموتی مخلوط میوه با نعنا، انتخاب خوبی برای صبحانه، مخصوصا برای کودکان خواهد بود.



اسموتی مخلوط میوه با نعنا، انتخاب خوبی برای صبحانه، مخصوصا برای کودکان خواهد بود.

مواد لازم برای 4 نفر:

مخلوط میوه: یک و نیم پیمانه، (ترجیحا مخلوط میوه‌هایی مانند آلو، توت‌فرنگی، هلو)

نصف یک موز بزرگ

نعنای خرد شده تازه: چند شاخه

شیر: یک و نیم پیمانه

یخ خرد شده: 2 پیمانه

طرز تهیه:

&8226#; تمام مواد فوق را به غیر از یخ با هم مخلوط کنید.

&8226#; سپس یخ را به مخلوط اضافه کرده و دوباره مخلوط کن را روشن کنید.

&8226#; آنقدر مخلوط را هم بزنید تا مخلوط نرم و روانی بدست آید.

&8226#; اسموتی آماده شده را درون چهار لیوان ریخته و نوش جان کنید.