

# Smoothie verd tropical



## Ingredients per a 2 persones

1 plàtan

1 kiwi

1 tall de meló

2 llimes (1 per decorar)

Espinacs frescos

logurt grec

Llet de civada

1 cullerada petita de mel

## Estris necessaris



Espremedora



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Cullera petita i ganivet



## Elaboració

1

Peleu el plàtan, el kiwi i el meló, i talleu-los a daus irregulars.

2

Espremeu una llima i reserveu-ne el suc.

3

Tritureu bé la fruita, els espinacs frescos i el suc de la llima amb la batedora.

4

Afegiu-hi el iogurt grec i la llet de civada fins a aconseguir la textura desitjada.

5

Endolciu-ho amb una cullerada de mel i torneu a batre-ho.

6

Serviu l'*smoothie* en un got i decoreu-lo amb un tall de llima i una canyeta.

## Sabies que...

Els *smoothies* són batuts que permeten aprofitar tota la fibra, les vitamines i els minerals de la fruita i la verdura que utilitzem, ja que es fan en cru.

### IDEES

Per fer un *smoothie* podeu escollir fruites diferents i triar altres tipus de llet o orxata per aconseguir la textura adequada, i endolcir-lo amb estèvia o sucre.

