

Smoothie bananowo - pomarańczowe

Autor: **EIMar**Przepisów: **186** Ocena: **1800**

1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- banan
- pomarańcza
- szklanka truskawek (mogą być mrożone)
- Kilka kostek lodu
- Kilka listków mięty

Sposób przygotowania:

- 1 Banana, pomarańczę i truskawki miksujemy z lodem i miętą.

Mięta zawiera olejek eteryczny o nazwie mentol. To związek chemiczny, który pobudza receptory odczuwania zimna, działa lekko znieczulająco. Mimo, iż temperatura naszego ciała się nie zmienia, nasz organizm reaguje jakby było nam zimniej.

Te właściwości wykorzystywane są zarówno wewnętrznie – chociażby przy produkcji gum i cukierków odświeżających, jak i zewnętrznie – w balsamach chłodzących i specyfikach na katar. Banan jest bardzo sycącym owocem, natomiast pomarańcza i truskawki owocami pełnymi soku. Połączenie tych składników z dodatkiem chłodzącej mięty i lodu daje nam smoothie, czyli trochę gęsty koktajl na upalne dni, lub momenty, w których potrzebujemy dawki energii i witamin. Nie trzeba do niego wiele, a daje sycące nawodnienie.

Twoje notatki do przepisu: