

Смузи из малины и рукколы "Полезное бывает вкусным"



Что нужно:

- руккола - 1 лоточек;
- малина (можно взять и пакетик замороженных ягод) - 300 г;
- льняное семя - 1 ст. л.;
- сок 1 лимона;
- 1 стакан воды.

Время приготовления: 30 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Закладываем в блендер малину, вливаем воду и блендерим до однородности.
3. Рукколу моем.
4. Добавляем к малине рукколу, всыпаем льняное семя, вливаем сок лимона и ещё треть стакана воды.
5. Блендерим снова до полной однородности.