

Смузі з ківі і ёгурта

Пры павялічэнні вагі; завале; сухасці ў роце

Інгрэдыенты:

2-3 ківі

1 стакан ёгурта

Спосаб прыгатавання:

- Чысцім ківі, наразаем колцамі.
- Здрабняем блэндэрам ці відельцам.
- Дадаём ёгурт.
- Старанна перамешваем.
- Наліваем у стакан.
- Саломку выкарыстоўваем пры неабходнасці.

Смачна есці!

Смузи из киви и йогурта

При увеличении веса; запоре; сухости во рту

Ингредиенты:

2-3 киви

1 стакан йогурта

Способ приготовления:

- Чистим киви. Нарезаем кружочками.
- Измельчаем блендером или вилкой.
- Добавляем йогурт.
- Тщательно перемешиваем.
- Наливаем в стакан.
- Соломку используем при необходимости.

Приятного аппетита!