

Joanna Krzyżanek

# WITAMINOWA BOMBA

JEŚLI CHCESZ ZROBIĆ WITAMINOWĄ BOMBĘ,  
PRZYGOTUJ:

- GARŚĆ SZPINAKU
- MAŁEGO BANANA
- KIWI
- ŁYŻKĘ SOKU Z CYTRYNY
- PÓŁ SZKLANKI SOKU WYCIŚNIĘTEGO Z POMARAŃCZY



1. UMYJ STARANNIE LIŚCIE SZPINAKU.  
NASTĘPNIE DO PORZĄDNEJ KĄPIELI POWINNY  
TRAFIĆ KIWI I BANAN



2. OBIERZ OWOCE ZE SKÓRKI



3. POKRÓJ JE NA KAWAŁKI,  
WRZUĆ DO MISKI I ZMIKSUJ



4. WLEJ DO ZIELONEJ PĄPKI SOK  
Z CYTRYNY ORAZ POMARAŃCZY  
I STARANNIE JE ZE SOBĄ WYMIESZAJ



5. PRZELEJ KOKTAJL  
DO SZKLANKI