

اسموتی رژیمی تو فرنگی؛ نوشیدنی دلچسب

در فصل تابستان نوشیدنی‌های خنکی که بر پایه بستنی و میوه هستند، بسیار مورد استقبال قرار می‌گیرند. اسموتی، یک نوشیدنی سالم و مقوی است و شما می‌توانید در طول روز از آن به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید.

اسموتی معمولاً از ترکیب میوه و سبزیجات تهیه می‌شود و سرشار از فیبر است. فیبر موجود در این نوشیدنی می‌تواند، زمان زیادی شما را سیر نگه دارد.

اسموتی برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مناسب است. با این حال، این نوشیدنی نسبتاً پرکالری است و در مصرف آن نباید زیاده‌روی کنید.

مواد لازم برای تهیه اسموتی رژیمی تو فرنگی:

- توت‌فرنگی یخ‌زده: 200 گرم
- آب: نصف فنجان
- ماست کم‌چرب: نصف فنجان

روش تهیه:

آماده کردن این اسموتی بسیار ساده است. همه مواد را حدود 2 دقیقه در دستگاه مخلوط‌کن با هم ترکیب کنید. در صورت تمایل می‌توانید برای تزئین و طعم بهتر کمی عسل بر روی آن بریزید.

اسموتی نوشیدنی غلیظی است که معمولاً در تهیه آن از شیر پرچرب یا بستنی استفاده می‌شود. در این نوع اسموتی رژیمی به‌جای آن‌ها می‌توانید میوه‌ها را به صورت یخ‌زده اضافه کنید. این کار باعث می‌شود نوشیدنی شما غلیظ و خوشمزه شود.