

שאריות או לא להיות?

שייק בריאות א'

1 כוס תותים (קפואים או טריים)

2 בננות

ראש חסה

מים וקרח



שייק בריאות ב'

1/2 כוס תותים (קפואים או טריים)

1/2 כוס אוכמניות (יש בארץ רק קפוא)

1/2 כוס יוגורט

כף שטוחה של זרעי פשתן

5 עלים של חסה

1/2 כוס מיץ תפוזים

קרח

שמים את הכל (או א' או ב') בבלנדר,

מערבבים היטב ומגישים.

(ב- א' היחס: 60% פרי, מעורבב עם 40% ירק).