Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Десерт

Смузи из чечевицы и овощей с томатным соком

Сложность: Вложить душу

2 порции

30 мин

Продукты Bravolli:

Image not found or type unknown

Чечевица желтая

Способ приготовления:

- В кастрюлю с кипящей подсоленной водой засыпать чечевицу и варить на среднем огне 20 минут. Затем слить воду и остудить чечевицу.
- Произвольно, для облегчения блендирования, измельчить огурец, черри и шпинат.
- Смешать чечевицу, овощи, томатный сок и блендировать до желаемой консистенции.
- Посолить и поперчить, украсить вялеными томатами и зеленью.

Совет от бренд-шефа BRAVOLLI

Можно сварить больше чечевицы и хранить ее 2-3 дня в холодильнике. Меняя ингредиенты, вы сможете несколько дней радовать себя смузи с разными вкусами.

Image not found or type unknown Image not found or type unknown