СМУТИТА

Смути със спанак и банан

Нежно зелено смути от пресен спанак, узрял банан и прясно мляко, пасирано до гладкост. Сладостта идва само от банана, а спанакът почти не се усеща.

Подготовка: 5 мин **Общо:** 5 мин **Порции:** 2 **Възраст:** Над 1 година
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 1 малък узрял банан
- 1 шепа пресен спанак (около 20 гр.)
- 150 мл. пълномаслено прясно мляко

Начин на приготвяне

1. Измийте спанака много добре под течаща вода.
2. Откъснете дебелите дръжки и оставете само листата.
3. Обелете банана и го нарежете на кръгчета.
4. Сложете спанака, банана и млякото в блендер.
5. Пасирайте 1-2 минути, докато не остане нито едно зелено парченце.
6. Ако смутито е твърде гъсто, добавете 1-2 с.л. прясно мляко и пасирайте отново.
7. Налейте 100-120 мл. в отворена чаша за дете от 1 до 2 години, а за дете от 2 до 3 години до 150 мл.
8. Сервирайте веднага, със сламка или с лъжичка, никога в шише.

Съхранение

- Смутито със спанак се пие веднага след пасирането и не се съхранява.
- Пасирайте толкова, колкото ще се изпие наведнъж, а втората порция е за вас.

Съвети

- Ако детето още не е свикнало със зеления цвят, започнете с половин шепа спанак.
- Давайте смути 2-3 пъти седмично, изпито наведнъж с храненето, а не на глътки през целия ден.