

Ананасовый коктейль

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

10 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Ананасовый коктейль обладает множеством полезных свойств для здоровья. В частности, ананас содержит высокое количество витамина К, который способствует нормализации процесса кровообращения и укреплению костей. Коктейль также богат антиоксидантами, которые защищают организм от вредных свободных радикалов и помогают укреплять иммунную систему. Кроме того, наличие в ананасе пищевой волокнистой диеты способствует лучшему пищеварению и предотвращению запоров. В целом, наслаждение ананасовым коктейлем не только приносит удовольствие, но и способствует поддержанию хорошего здоровья.

Ингредиенты

- 1 банка консервированных ананасов (500 г),
- 1/2 бутылки питьевого ванильного йогурта (150-200 мл).

Способ приготовления

1. Ананасы мелко нарезать.
2. Ананасовый сироп смешать с йогуртом.
3. Все ингредиенты взбить в миксере или блендере.
4. Подавать ананасовый коктейль охлажденным.
5. На самом деле, питьевой йогурт по вкусу можно взять любой. Или можно сделать коктейль на сливках — тоже вкусно получается!