

MANGO SMOOTHIES BOWL

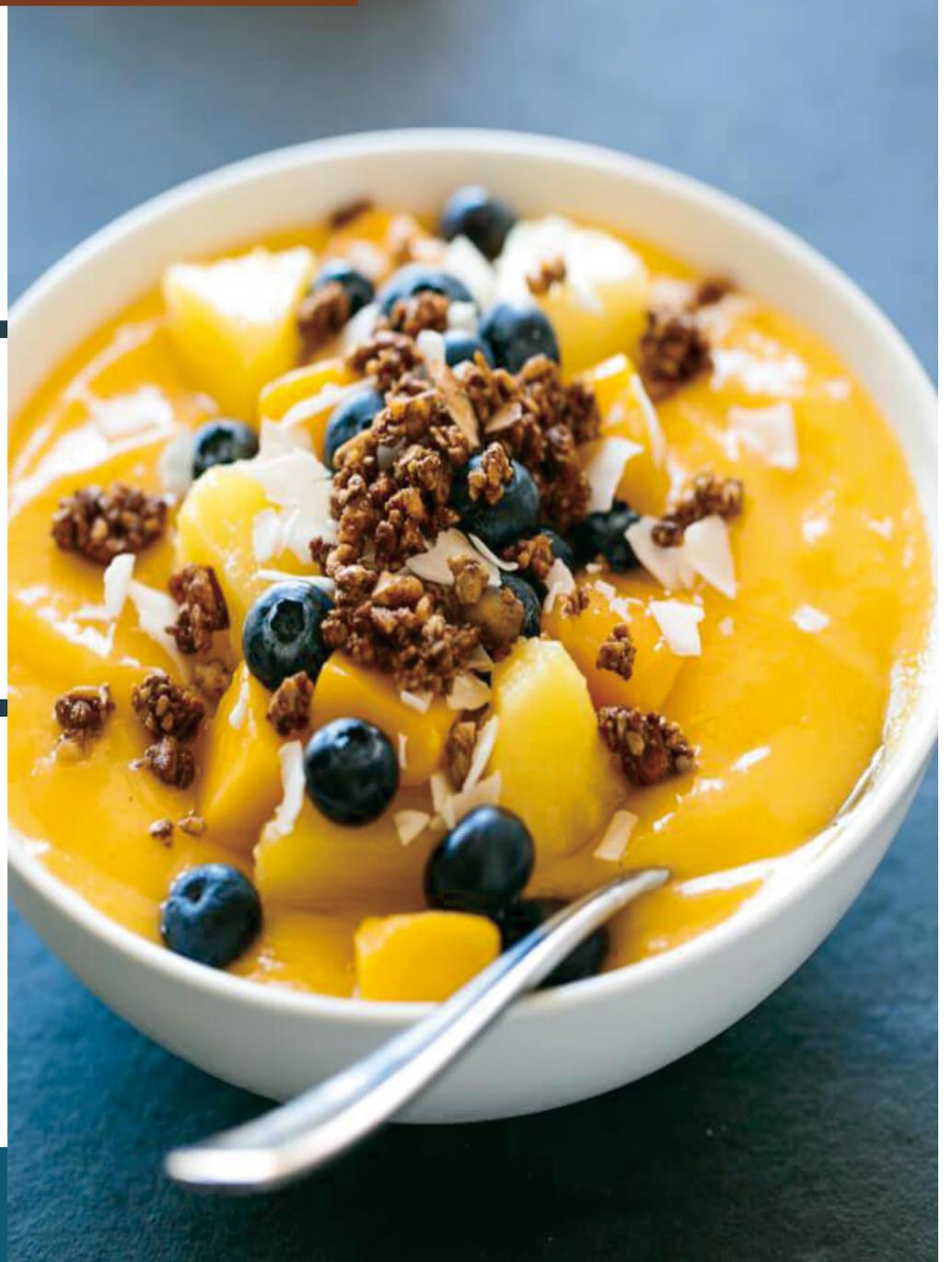
Mangkuk smoothie mangga manis dengan topping segar di atasnya dengan blueberry yang menggiurkan, serpihan kelapa, dan granola dan tentunya bebas gluten.

Bahan - Bahan

- 1 1/2 cangkir potongan mangga beku
- 1/2 cangkir potongan nanas beku
- 1/2 sisir pisang
- 1 gelas air kelapa

Topping

- 1/4 cangkir potongan mangga
- 1/4 cangkir potongan nanas
- 1/4 cangkir blueberry
- 2 sdm parutan kelapa
- 2 sdm chai dicampur granola



Sumber Foto : downshiftology.com (pinterest)

Cara Membuat

- STEP 1 Tambahkan air kelapa, lalu semua buah - buahan ke dalam blender dengan kecepatan tinggi.
- STEP 2 Aduk rata selama satu menit, hingga konsistensi kental dan lembut.
- STEP 3 Tuang ke dalam mangkuk dan tambahkan topping

Apa saja kandungan dari Mango Smoothies Bowl?

Mangga sumber vitamin A, beta-karoten, dan kalium yang sangat baik serta mengandung vitamin B6, vitamin C dan vitamin E.



Nanas kaya akan vitamin C dan bromelain, enzim yang membantu mencerna makanan. Bromelain juga memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-kanker.

Blueberry adalah salah satu buah antioksidan tertinggi karena senyawa antosianinnya.



Chai Spiced : rempah-rempah seperti kayu manis dan jahe memberikan sifat antioksidan



Granola : antiseptik, inflamasi dan anti-mikroba, sedangkan kacang-kacangan kaya akan energi, asam lemak dan nutrisi.



Kelapa kaya akan kalium dan vitamin B-kompleks, serta asam laurat yang meningkatkan kolesterol HDL yang baik.

