**Zdrowe i smaczne przepisy na koktajle z awokado**

**Szukasz pomysłów na zdrowy, szybki i smaczny posiłek? Chcesz wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do swojego życia? Sprawdź nasze <strong>przepisy na koktajle z awokado</strong>!**

**Dlaczego warto pić i znać przepisy na koktajle z awokado?**

Przede wszystkim awokado ma wiele właściwości zdrowotnych, a także smakuje bardzo dobrze! Przede wszystkim jest to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, które nasz organizm szybko przyswaja. Bogate jest w witaminy B,C,A i E. A dodatkowo to źródło makro i mikroelementów, takich jak, fosfor, wapń, magnez, jod, cynk, miedź, żelazo. Ciekawy jakie mamy dla Ciebie propozycje *przepisów na koktajle z awokado*?



**Przepisy na koktajle z awokado, czyli syty posiłek w 5 minut**

Jeśli posiadasz blender i znasz nasze przepisy, ten posiłek nie będzie wymagał zbyt dużego przygotowania, a dodatkowo zapewni Ci sytość i pełność na najbliższe godziny. **Przepisy na koktajle z awokado** są proste i nie wymagają wielu składników. Połącz awokado z bananem, malinami, szpinakiem lub innymi ulubionymi owocami. Do tego dodaj jogurt naturalny, odrobinę soku z cytryny, wszystko wrzuć do blendera i zblenduj na jednolitą masę. I gotowe!



**Inne przepisy na koktajle owocowe**

[Przepisy na koktajle z awokado](https://vitamoc.pl/blog/przepisy/koktajle-z-awokado) to jeden z wielu pomysłów na owocowy posiłek. Użyj także truskawki, pomarańcze, a nawet warzywa. Więcej ciekawych porad znajdziesz na blogu Vitamoc!