



Koktajl mango

★★★★★ (7)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.08 kcal

4.25%



Białko

3.09 g

6.18%



Węglowod.

10.67 g

3.95%



Tłuszcze

3.98 g

5.69%



Błonnik

1.45 g

5.8%

GDA

4.25 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

