



Smoothie szpinakowe

★★★★★ (71)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

151 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

39.63 kcal

1.98%



Białko

0.86 g

1.72%



Węglowod.

9.80 g

3.63%



Tłuszcze

0.19 g

0.27%



Błonnik

1.34 g

5.36%

GDA

1.98 %



Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak opłucz, cyt rusy dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą. Obierz owoce.

KROK 2: Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj.

Smacznego!

