



Koktajl karob-banan

★★★★★ (39)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

70.13 kcal

3.51%



Białko

3.92 g

7.84%



Węglowod.

15.48 g

5.73%



Tłuszcze

0.93 g

1.33%



Błonnik

2.30 g

9.2%

GDA

3.51 %



Składniki

- Banan - 240g
- Mleko sojowe - 330g (1 ½ szklanki)
- Karob - 24g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz, z miksuj z mlekiem i karobem. Koktajl rozlej do szklanek.

Smacznego!

