



Zielony koktajl ze szpinakiem

★★★★★ (8)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (645 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

39.84 kcal

1.99%



Białko

0.70 g

1.4%



Węglowod.

10.01 g

3.71%



Tłuszcze

0.17 g

0.24%



Błonnik

1.30 g

5.2%

GDA

1.99%



Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 400g (1 $\frac{2}{3}$ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz ze skórek, przełóż do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj.

Smacznego!

