



Wegekoktajl z jarmużu i banana

★★★★★ (2)



10 minut



1 osoba

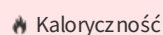


łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.20 kcal

2.46%



Białko

0.67 g

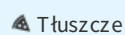
1.34%



Węglowod.

11.01 g

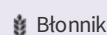
4.08%



Tłuszcze

0.69 g

0.99%



Błonnik

1.05 g

4.2%

GDA

2.46 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Z liści jarmużu wytnij twardą łodyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij je lekko.

KROK 2: Wrzuć jarmuż do kielicha blendera, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem migdałowym, zmiksuj.

*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części liści.

Smacznego!

