



Energetyzujący koktajl dla sportowców

★★★★★(1)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.80 kcal

4.74%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

20.19 g

7.48%



Tłuszcze

0.96 g

1.37%



Błonnik

1.10 g

4.4%

GDA

4.74%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 4g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczoły - 48g (4 łyżeczki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki umieść w mikserze i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KROK 2: Przelej gotowy koktajl do wysokiego naczynia.

* Na koniec udekoruj świeżymi listkami mięty.

Smacznego!

