



Koktajl z roszponką i zieloną herbatą

★★★★★ (17)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

102 kcal / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

34.83 kcal

1.74%



Białko

0.68 g

1.36%



Węglowod.

8.66 g

3.21%



Tłuszcze

0.27 g

0.39%



Błonnik

1.13 g

4.52%

GDA

1.74 %



Składniki

- Jabłko - 200g
- Gruszka - 120g
- Sok pomarańczowy - 50g
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Roszponka - 100g (2 garście)
- Herbatka zielona, napar bez cukru - 80g (1/3 szklanki)
- Sok z limonki - 18g (6 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do wysokiego naczynia wlewej schłodzoną zieloną herbatę, dodaj umytą dokładnie roszponkę, kawałki obranej gruszki oraz utarte na tarce jabłko.

KROK 2: Do składników dodaj sok z cytryny i limonki, a następnie całość zblenduj dokładnie na gładką masę.

Smacznego!

