



Przeciwstarzeniowe smoothie owocowe z kaszą jaglaną

★★★★★ (6)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

183 kcal / 1 porcję (227 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

80.78 kcal

4.04%



Białko

1.95 g

3.9%



Węglowod.

15.41 g

5.71%



Tłuszcze

1.95 g

2.79%



Błonnik

2.27 g

9.08%

GDA

4.04%



Składniki

- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 34g (1 ¼ łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Grejpfrut czerwony - 130g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przemyć, a następnie ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszonego na opakowaniu. Po ugotowaniu odsącz i przełóż do kielicha blendera.

KROK 2: Obierz banana, pokrój w średniej grubości plasterki i umieść z misie blendera razem z resztą składników.

KROK 3: Zmiksuj całość na gładką masę i przelej koktajl do wysokich szklanek.

Smacznego!

