

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy](#)

Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy

★★★★★ (67)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (367 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

45.29 kcal

2.26%



Białko

0.56 g

1.12%



Węglowod.

10.18 g

3.77%



Tłuszcze

0.45 g

0.64%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA**2.26 %**

Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Świeży sok marchewkowy - 230g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Kurkuma - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana pokrój na plasterki, a ananasa w kostkę.**KROK 2:** Wyciśnij sok z cytryny, imbir obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.**KROK 3:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodaj mleko migdałowe, szklankę świeżego soku z marchwi i kurkumę. Wszystko zmiksuj na gładką masę, a następnie przelej do szklanek.

*Świeży sok marchewkowy np. jednodniowy, dostępny w sklepach.

Smacznego!

