



Orzeźwiające grejpfrutowe smoothie z granatem

★★★★★ (44)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (565 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.91 kcal

2.25%



Białko

0.69 g

1.38%



Węglowod.

12.03 g

4.46%



Tłuszcze

0.17 g

0.24%



Błonnik

2.19 g

8.76%

GDA

2.25%



Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Maliny, mrożone - 150g
- Sok z granatu - 170g (2/3 szklanki)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Grejpfruta, jabłko, gruszkę obierz, a następnie pokrój.**KROK 2:** Do misy blendera wrzuć pokrojone owoce, dodaj mrożone maliny, sok z granatu i liście świeżej mięty. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.**KROK 3:** Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawanej udekorowane nasionami granatu.

Smacznego!

