



Zielony koktajl z mango i ananase

★★★★★ (28)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (398 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

65.64 kcal

3.28%



Białko

0.91 g

1.82%



Węglowod.

13.46 g

4.99%



Tłuszcze

1.57 g

2.24%



Błonnik

1.57 g

6.28%

GDA

3.28%



Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Szpinak świeży - 50g
- Mango - 280g (sztućka)
- Awokado - 70g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Sok pomarańczowy - 100g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (1/4 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango, banana, ananasa i awokado obierz, a następnie pokrój. Jarmuż i szpinak umyj pod bieżącą wodą.

KROK 2: Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera. Następnie wlej świeży sok pomarańczowy oraz wodę i blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

