



Koktajl mango "light"

★★★★★(5)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 59.96 kcal 3%	Białko 2.84 g 5.68%	Węglowod. 9.74 g 3.61%	Tłuszcze 1.51 g 2.16%	Błonnik 1.03 g 4.12%	GDA 3 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 5g (¾ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

**Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.*

Smacznego!

