



Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (31)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.87 kcal 3.99%	Białko 4.77 g 9.54%	Węglowod. 12.77 g 4.73%	Tłuszcze 1.18 g 1.69%	Błonnik 2.19 g 8.76%	GDA 3.99 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mango - 200g (2/3 sztuki)
- Jogurt typu greckiego 0% - 250g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Banan - 140g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obierz mango, pokrój na średniej wielkości kawałki i wstaw do zamrażalnika. Po około 30-40 minutach wyjmij. Mango powinno być lekko zamrożone.

KROK 2: Do misy blendera włóż jogurt grecki, mango, nasiona chia oraz miód. Zmiksuj całość dokładnie na gładką, gęstą masę.

KROK 3: Przelóż masę do miseczki, na górze ułóż pokrojonego w plasterki banana.

Smacznego!

