



## Detoksykujące smoothie z jeżynami i siemieniem lnianym

★★★★★ (70)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**346 kcal** / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>79.56 kcal</b> 3.98%	🍗 Białko <b>1.76 g</b> 3.52%	📦 Węglowod. <b>13.99 g</b> 5.18%	🌿 Tłuszcze <b>2.17 g</b> 3.1%	🌾 Błonnik <b>3.87 g</b> 15.48%	<b>GDA</b> <b>3.98%</b>
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Banan - 60g
- Jeżyny - 130g (2 garście)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Sok pomarańczowy - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana umyj, obierz i pokrój na plasterki.

**KROK 2:** Do misy blendera wlej świeży sok z pomarańczy, wsyp mrożone jeżyny, garść umytego szpinaku, banana oraz zmielone siemię lniane.

**KROK 3:** Zmiksuj wszystko na gładką masę i przelej do wysokiej szklanki.

\*Świeży sok z pomarańczy, np. jednodniowy, dostępny w sklepie.

Smacznego!

