



Orzeźwiający grejfrutowy smoothie z granatem

★★★★★ (41)



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 % |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Grejfrut 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: Grejfruta, jabłko, gruszkę obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do misy blendera wrzuc 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 udekorowanej nasionami granatu.

Smacznego!

