



Zielony koktajl z mango i ananasem

★★★★★ (22)

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 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Szpinak świeży - 50g
- Mango - 280g (sztuka)
- Awokado - 70g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Sok pomarańczowy - 100g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ 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!

