



Jaglankowe mango lassi

★★★★★(1)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.38 kcal 4.27%	Białko 2.34 g 4.68%	Węglowod. 17.57 g 6.51%	Tłuszcze 0.96 g 1.37%	Błonnik 0.97 g 3.88%	GDA 4.27%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (1/2 szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jagłana sucha - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Obierz mango, pokrój w kawałki dokładnie obierając z miąższu pestkę. Ugotuj kaszę jagłaną.

KROK 2. Wrzuć obrane mango do kielicha blendera, dodaj jogurt, miód, mocno schłodzoną wodę, ugotowaną kaszę. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli będzie zbyt gęste, dolej trochę wody.

Smacznego!

