



Tropikalne smoothie

★★★★★ (47)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

264 kcal / 1 porcję (400 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 65.94 kcal 3.3%	Białko 0.92 g 1.84%	Węglowod. 15.16 g 5.61%	Tłuszcze 0.60 g 0.86%	Błonnik 1.78 g 7.12%	GDA 3.3 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Banan - 120g
- Mango - 280g (sztuka)
- Ananas świeży - 150g
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Sok pomarańczowy - 150g
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Owoce umyj, obierz i pokrój. Przełóż do miski blendera, wlej sok pomarańczowy, dodaj nasiona chia, listki mięty i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Smoothie przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

