



Tropikalne smoothie

★★★★★ (55)

🕒 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%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



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!

