



## Koktajl mango "light"

★★★★★ (5)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**141 kcal** / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>59.96 kcal</b> 3%	Białko <b>2.84 g</b> 5.68%	Węglowod. <b>9.74 g</b> 3.61%	Tłuszcze <b>1.51 g</b> 2.16%	Błonnik <b>1.03 g</b> 4.12%	<b>GDA</b> <b>3%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowej)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 5g (¾ łyżki st. ołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

\*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

