



## Smoothie arbuzowe

★★★★★ (39)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (641 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>37.25 kcal</b> 1.86%	Białko <b>0.56 g</b> 1.12%	Węglowod. <b>8.81 g</b> 3.26%	Tłuszcze <b>0.11 g</b> 0.16%	Błonnik <b>0.39 g</b> 1.56%	<b>GDA</b> <b>1.86 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Arbuz - 500g
- Banan - 60g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Arbuz oddziel od skóry. Z miąższu wydtub pestki, pokrój go na mniejsze kawałki i przełóż do blendera. Dodaj plasterki banana i sok z cytryny. Zmiksuj

**KROK 2:** Do szklanki wrzuć kostki lodu i wlej przygotowany sok.

\*Szklankę możesz udekorować kawałkiem arbuza.

Smacznego!

