

Smoothie szpinakowe

★★★★★★ (71)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

151 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
39.63 kcal	**0.86** g	**9.80** g	**0.19** g	**1.34** g	**1.98** %
1.98%	1.72%	3.63%	0.27%	5.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak opłucz, cytrusy dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą. Obierz owoce.

KROK 2: Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję