

Koktajl z natki pietruszki

★★★★★☆ (47)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
60.30 kcal	**0.81** g	**10.89** g	**2.18** g	**1.54** g	**3.02** %
3.02%	1.62%	4.03%	3.11%	6.16%	

Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Imbir korzeń - 5g
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Banan - 150g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Imbir obierz i posiekaj w kostkę. Miętę i natkę posiekaj. Wrzuć do blendera razem z imbirem.

KROK 2: Seler naciowy, banana i kiwi obierz, po czym pokrój na mniejsze kawałki. Owoce z selerem wrzuć do blendera, a następnie dodaj kruszony lód, oliwę z oliwek, sok z limonki. Miksuj aż całość utrze się na gładką masę. Przelej do szklanek.

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