



Zielony koktajl z awokado

★★★★★ (6)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 113.22 kcal 5.66%	Białko 1.35 g 2.7%	Węglowod. 9.17 g 3.4%	Tłuszcze 9.24 g 13.2%	Błonnik 2.72 g 10.88%	GDA 5.66 %
---	---------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Awokado - 140g
- Jabłko - 90g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado umyj i osusz. Następnie przekrój nożem wzdłuż owocu i przekręć połówki w przeciwnych kierunkach. Usuń pestkę (w dojrzałym awokado pestkę można łatwo wyjąć - wystarczy podważyć ją łyżeczką i pestka bez problemu oddzieli się od miąższu).

KROK 2: Owoce obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Pokrojony miąższ umieść w pojemniku blendera.

KROK 3: Awokado skrop obficie sokiem z cytryny, dzięki temu zachowa swój zielony kolor. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dorzuć do pozostałych składników.

KROK 4: Całość zmiksuj dokładnie, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji koktajlu. Przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

