



Green Monster dla aktywnych

★★★★★(4)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (625 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 41.12 kcal 2.06% | 🥩 Białko 0.72 g 1.44% | 🍞 Węglowod. 10.33 g 3.83% | 🍷 Tłuszcze 0.18 g 0.26% | 🌾 Błonnik 1.34 g 5.36% | GDA 2.06 % |
|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

👨‍🍳 Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 360g (1 ½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz ze skórek, przełóż do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj.

Smacznego!

