



## Domowa lemoniada z mango

★★★★★ (12)

🕒 10 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**79 kcal** / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>26.95 kcal</b> 1.35%	🥩 Białko <b>0.10 g</b> 0.2%	🍞 Węglowod. <b>6.68 g</b> 2.47%	🍷 Tłuszcze <b>0.06 g</b> 0.09%	🌾 Błonnik <b>0.27 g</b> 1.08%	<b>GDA</b> <b>1.35 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 1200g (5 szklanek)
- Sok z cytryny - 72g (24 łyżeczek)
- Cukier - 66g (11 łyżeczek)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do wysokiej miski włóż obrane i pokrojone na mniejsze kawałki mango oraz 1/3 szklanki wody. Całość zmiksuj na gęstą, gładką masę.

**KROK 2:** Przełóż masę do wysokiego, ozdobnego dzbanka, dodaj sok z cytryny, cukier i dobrze wymieszaj do lekkiego rozpuszczenia się cukru i połączenia wszystkich składników.

**KROK 3:** Następnie dodaj 5 szklanek wody i znowu wymieszaj. Wrzuć do dzbanka pokruszony lód.

\* Jeśli nie podajesz lemoniady od razu, pamiętaj, by jeszcze raz dobrze wymieszać wszystkie składniki tuż przed podaniem.

Smacznego!

