



Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (34)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.87 kcal

3.99%



Białko

4.77 g

9.54%



Węglowod.

12.77 g

4.73%



Tłuszcze

1.18 g

1.69%



Błonnik

2.19 g

8.76%

GDA

3.99%



Składniki

- Mango - 200g (2/3 sztuki)
- Jogurt typu greckiego 0% - 250g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Banan - 140g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obierz mango, pokrój na średniej wielkości kawałki i wstaw do zamrażalnika. Po około 30-40 minutach wyjmij. Mango powinno być lekko zamrożone.

KROK 2: Do misy blendera włóż jogurt grecki, mango, nasiona chia oraz miód. Zmiksuj całość dokładnie na gładką, gęstą masę.

KROK 3: Przełóż masę do miseczki, na górze ułóż pokrojonego w plasterki banana.

Smacznego!

