



Jagodowy koktajl z bazyliową nutą

★★★★★ (3)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 40.40 kcal 2.02%	Białko 0.73 g 1.46%	Węglowod. 8.35 g 3.09%	Tłuszcze 0.84 g 1.2%	Błonnik 0.95 g 3.8%	GDA 2.02 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jagody - 130g (szklanka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Szpinak świeży - 25g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładką masę. Przelej koktajl do wysokich szklanek i udekoruj listkiem mięty.

* W przepisie tym istotną informacją jest, by banan wykorzystany do tego koktajlu był zamrożony. Jeśli nie używasz mrożonego banana, najlepiej byś do miski blendera dodał jeszcze 1-2 kostki lodu.

Smacznego!

