



## Zielony koktajl z miętową nutą

★★★★★(6)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**152 kcal** / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>40.08 kcal</b> 2%	🍗 Białko <b>0.65 g</b> 1.3%	🍞 Węglowod. <b>10.29 g</b> 3.81%	🍷 Tłuszcze <b>0.33 g</b> 0.47%	🌾 Błonnik <b>1.82 g</b> 7.28%	<b>GDA</b> <b>2%</b>
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jabłko - 300g
- Gruszka - 130g
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Szpinak świeży - 50g
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (1/2 szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłka, gruszkę i kiwi umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj dokładnie przepłukany szpinak i liście mięty. Rozdrabnij całość blenderem, dolej wody i wymieszaj. Przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

