



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 40.08 kcal 2%	Białko 0.65 g 1.3%	Węglowod. 10.29 g 3.81%	Tłuszcze 0.33 g 0.47%	Błonnik 1.82 g 7.28%	GDA 2%
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------



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!

