



Kokosowo - zielone smoothie

★★★★★ (15)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (406 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
63.09 kcal
3.15%

Białko
1.29 g
2.58%

Węglowod.
9.50 g
3.52%

Tłuszcze
2.82 g
4.03%

Błonnik
1.82 g
7.28%

GDA
3.15 %



Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 150g
- Szpinak świeży - 100g
- Jarmuż - 50g (10 liści)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 15g (5 łyżeczek)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Woda kokosowa - 110g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana i ananasa obierz, a następnie pokrój. Szpinak i jarmuż umyj pod bieżącą wodą.

KROK 2: Do misy blendera wlej mleko kokosowe, wodę kokosową, sok z limonki, dodaj banana, ananasa, szpinak, jarmuż oraz siemię lniane i wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Gotowe smoothie przelej do wysokich szklanek i posyp wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

