

Bananowe smoothie z mango

★★★★★☆ (4)

5 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (443 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
57.27 kcal	**1.38** g	**12.88** g	**0.30** g	**0.80** g	**2.86** %
2.86%	2.76%	4.77%	0.43%	3.2%	

Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Banan - 120g
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok pomarańczowy - 240g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango umyj, obierz i pokrój. Wrzuć do blendera, dodaj banana, sok z pomarańczy, maślankę i syrop klonowy. Możesz dorzucić także kilka kostek lodu.

KROK 2: Miksuj na wysokich obrotach ok. 1 minutę.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję