



Bananowe smoothie z mango

★★★★★ (4)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (443 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

57.27 kcal

2.86%



Białko

1.38 g

2.76%



Węglowod.

12.88 g

4.77%



Tłuszcze

0.30 g

0.43%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

2.86%



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!

