



Białkowy koktajl z kakao i awokado

★★★★★ (35)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

115.83 kcal

5.79%



Białko

4.22 g

8.44%



Węglowod.

15.09 g

5.59%



Tłuszcze

4.90 g

7%



Błonnik

1.40 g

5.6%

GDA

5.79%



Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 240g
- Kakao 16%, proszek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 70g (¼ szklanki)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 12g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado i banana obierz, a następnie pokrój. Owoce przełóż do miski blendera. Dodaj jogurt, twaróg, mleko, kakao i miód. Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj posypane tartą gorzką czekoladą.

Smacznego!

