



Tropikalne smoothie

★★★★★ (55)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

264 kcal / 1 porcję (400 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

65.94 kcal

3.3%



Białko

0.92 g

1.84%



Węglowod.

15.16 g

5.61%



Tłuszcze

0.60 g

0.86%



Błonnik

1.78 g

7.12%

GDA

3.3%



Składniki

- Banan - 120g
- Mango - 280g (sztuka)
- Ananas świeży - 150g
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Sok pomarańczowy - 150g
- Mięta świeża - 5g (gałązka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Owoce umyj, obierz i pokrój. Przełóż do misy blendera, wlej sok pomarańczowy, dodaj nasiona chia, listki mięty i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Smoothie przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

