



Smoothie szpinakowe

★★★★★ (71)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

151 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 39.63 kcal 1.98%	Białko 0.86 g 1.72%	Węglowod. 9.80 g 3.63%	Tłuszcze 0.19 g 0.27%	Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 1.98 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak opłucz, cytrusy dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą. Obierz owoce.

KROK 2: Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj.

Smacznego!

