



## Koktajl z natki pietruszki

★★★★★ (47)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**155 kcal** / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>60.30 kcal</b> 3.02%	Białko <b>0.81 g</b> 1.62%	Węglowod. <b>10.89 g</b> 4.03%	Tłuszcze <b>2.18 g</b> 3.11%	Błonnik <b>1.54 g</b> 6.16%	<b>GDA</b> <b>3.02 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Imbir korzeń - 5g
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Banan - 150g
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Imbir obierz i posiekaj w kostkę. Miętę i natkę posiekaj. Wrzuć do blendera razem z imbirem.

**KROK 2:** Seler naciowy, banana i kiwi obierz, po czym pokrój na mniejsze kawałki. Owoce z selerem wrzuć do blendera, a następnie dodaj kruszony lód, oliwę z oliwek, sok z limonki. Miksuj aż całość utrze się na gładką masę. Przelej do szklanek.

*Smacznego!*

