



Zielony koktajl ze szpinakiem

★★★★★ (8)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (645 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 39.84 kcal 1.99%	Białko 0.70 g 1.4%	Węglowod. 10.01 g 3.71%	Tłuszcze 0.17 g 0.24%	Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 1.99 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 400g (1 2/3 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz ze skórek, przełóż do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj.

Smacznego!

