



Green Monster dla aktywnych

★★★★★(4)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (625 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 41.12 kcal 2.06%	Białko 0.72 g 1.44%	Węglowod. 10.33 g 3.83%	Tłuszcze 0.18 g 0.26%	Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 2.06 %
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterów)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 360g (1 ½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

