



Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy

★★★★★ (63)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (367 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 45.29 kcal 2.26%	Białko 0.56 g 1.12%	Węglowod. 10.18 g 3.77%	Tłuszcze 0.45 g 0.64%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 2.26 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Świeży sok marchewkowy - 230g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Kurkuma - 3g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana pokrój na plasterki, a ananasa w kostkę.

KROK 2: Wyciśnij sok z cytryny, imbir obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.

KROK 3: Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodaj mleko migdałowe, szklankę świeżego soku z marchwi i kurkumę. Wszystko zmiksuj na gładką masę, a następnie przelej do szklanek.

*Świeży sok marchewkowy np. jednodniowy, dostępny w sklepach.

Smacznego!

