



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy



## Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy

★★★★★ (63)



10 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**166 kcal** / 1 porcję (367 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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!

