



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Detoksykujące smoothie z jeżynami i siemieniem lnianym



Detoksykujące smoothie z jeżynami i siemieniem lnianym

★★★★★ (70)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.56 kcal 3.98%	🍗 Białko 1.76 g 3.52%	📦 Węglowod. 13.99 g 5.18%	🍷 Tłuszcze 2.17 g 3.1%	🌾 Błonnik 3.87 g 15.48%	GDA 3.98 %
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Banan - 60g
- Jeżyny - 130g (2 garście)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Sok pomarańczowy - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana umyj, obierz i pokrój na plasterki.

KROK 2: Do misy blendera wlej świeży sok z pomarańczy, wsyp mrożone jeżyny, garść umytego szpinaku, banana oraz zmielone siemię lniane.

KROK 3: Zmiksuj wszystko na gładką masę i przelej do wysokiej szklanki.

*Świeży sok z pomarańczy, np. jednodniowy, dostępny w sklepie.

Smacznego!

