



## Kokosowo - zielone smoothie

★★★★★ (14)



10 minut



2 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**256 kcal** / 1 porcję (406 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>63.09 kcal</b> 3.15%	Białko <b>1.29 g</b> 2.58%	Węglowod. <b>9.50 g</b> 3.52%	Tłuszcze <b>2.82 g</b> 4.03%	Błonnik <b>1.82 g</b> 7.28%	<b>GDA</b> <b>3.15 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 150g
- Szpinak świeży - 100g
- Jarmuż - 50g (10 liści)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 15g (5 łyżeczek)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Woda kokosowa - 110g (½ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana i ananasa obierz, a następnie pokrój. Szpinak i jarmuż umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Do misy blendera wlej mleko kokosowe, wodę kokosową, sok z limonki, dodaj banana, ananasa, szpinak, jarmuż oraz siemię lniane i wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowe smoothie przelej do wysokich szklanek i posyp wiórkami kokosowymi.

*Smacznego!*

