



Kokosowo - zielone smoothie

★★★★★ (14)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (406 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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!

