



Migdałowe smoothie z jagodami i awokado

★★★★★ (42)

🕒 10 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

305 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 113.37 kcal 5.67%	🍗 Białko 2.36 g 4.72%	📦 Węglowod. 12.99 g 4.81%	🍷 Tłuszcze 6.40 g 9.14%	🌾 Błonnik 1.45 g 5.8%	GDA 5.67%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

👨🍳 Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 360g
- Jagody, mrożone - 150g
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany i awokado obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do misy blendera wlej mleko migdałowe, dodaj banany, awokado, mrożone jagody oraz masło migdałowe.

KROK 3: Wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 4: Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowane posiekanymi migdałami.

Smacznego!

