



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Migdałowe smoothie z jagodami i awokado



Migdałowe smoothie z jagodami i awokado

★★★★★ (39)



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 % |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

