



Orzeźwiający grejpfrutowy smoothie z granatem

★★★★★ (43)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (565 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 44.91 kcal 2.25%	Białko 0.69 g 1.38%	Węglowod. 12.03 g 4.46%	Tłuszcze 0.17 g 0.24%	Błonnik 2.19 g 8.76%	GDA 2.25 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Maliny, mrożone - 150g
- Sok z granatu - 170g (2/3 szklanki)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Grejpfruta, jabłko, gruszkę obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do misy blendera wrzuc pokrojone owoce, dodaj mrożone maliny, sok z granatu i liście świeżej mięty. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawanej udekorowanej nasionami granatu.

Smacznego!

