



## Tropikalne smoothie

★★★★★ (50)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**264 kcal** / 1 porcję (400 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>65.94 kcal</b> 3.3%	Białko <b>0.92 g</b> 1.84%	Węglowod. <b>15.16 g</b> 5.61%	Tłuszcze <b>0.60 g</b> 0.86%	Błonnik <b>1.78 g</b> 7.12%	<b>GDA</b> <b>3.3 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Banan - 120g
- Mango - 280g (sztuka)
- Ananas świeży - 150g
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Sok pomarańczowy - 150g
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Owoce umyj, obierz i pokrój. Przełóż do miski blendera, wlej sok pomarańczowy, dodaj nasiona chia, listki mięty i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 2:** Smoothie przelej do wysokich szklanek.

*Smacznego!*

