



## Orzeźwiające grejpfrutowe smoothie z granatem

★★★★★ (44)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**254 kcal** / 1 porcję (565 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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 wrzuć 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 udekorowane nasionami granatu.

Smacznego!

