



## Koktajl mango

★★★★★(7)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**204 kcal** / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>85.08 kcal</b> 4.25%	Białko <b>3.09 g</b> 6.18%	Węglowod. <b>10.67 g</b> 3.95%	Tłuszcze <b>3.98 g</b> 5.69%	Błonnik <b>1.45 g</b> 5.8%	<b>GDA</b> <b>4.25 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

\*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

