



Smoothie arbuzowe

★★★★★ (39)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (641 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 37.25 kcal 1.86%	Białko 0.56 g 1.12%	Węglowod. 8.81 g 3.26%	Tłuszcze 0.11 g 0.16%	Błonnik 0.39 g 1.56%	GDA 1.86 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Arbuz - 500g
- Banan - 60g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Arbuz oddziel od skóry. Z miąższu wydtub pestki, pokrój go na mniejsze kawałki i przetóż do blendera. Dodaj plasterki banana i sok z cytryny. Zmiksuj

KROK 2: Do szklanki wrzuć kostki lodu i wlej przygotowany sok.

*Szklankę możesz udekorować kawałkiem arbuza.

Smacznego!

