



Smoothie szpinakowe

★★★★★ (71)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

151 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność 39.63 kcal 1.98% | 🥩 Białko 0.86 g 1.72% | 🍞 Węglowod. 9.80 g 3.63% | 🐟 Tłuszcze 0.19 g 0.27% | 🌾 Błonnik 1.34 g 5.36% | GDA 1.98% |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|

👨‍🍳 Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szpinak opłucz, cyt rusy dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą. Obierz owoce.

KROK 2: Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj.

Smacznego!

