



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 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (1/2 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!

