



## Mango lassi

★★★★★ (28)

15 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**224 kcal** / 1 porcję (399 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>56.08 kcal</b> 2.8%	Białko <b>1.80 g</b> 3.6%	Węglowod. <b>10.79 g</b> 4%	Tłuszcze <b>0.96 g</b> 1.37%	Błonnik <b>0.85 g</b> 3.4%	<b>GDA</b> <b>2.8%</b>
---	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------



## Składniki

- Mango - 800g (2 ¾ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 345g (1 ½ szklanki)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango obierz, pokrój i wrzuć do miksera. Dodaj jogurt naturalny, mleko i pokruszony lód. Zmiksuj.

**KROK 2:** Rozlej do szklaneczek, przypraw szczyptą kardamonu i podawaj schłodzone.

Smacznego!

