Zielony koktajl z awokado

(6)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
113.22 kcal	**1.35** g	**9.17** g	**9.24** g	**2.72** g	**5.66** %
5.66%	2.7%	3.4%	13.2%	10.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Awokado - 140g
- Jabłko - 90g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado umyj i osusz. Następnie przekrój nożem wzdłuż owocu i przekręć połówki w przeciwnych kierunkach. Usuń pestkę (w dojrzałym awokado pestkę można łatwo wyjąć - wystarczy podważyć ją łyżeczką i pestka bez problemu oddzieli się od miąższu).

KROK 2: Owoc obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Pokrojony miąższ umieść w pojemniku blendera.

KROK 3: Awokado skrop obficie sokiem z cytryny, dzięki temu zachowa swój zielony kolor. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dorzuć do pozostałych składników.

KROK 4: Całość zmiksuj dokładnie, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji koktajlu. Przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję