Energetyzujący koktajl dla sportowców

★★★★★★(1)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
94.80 kcal	**1.84** g	**20.19** g	**0.96** g	**1.10** g	**4.74** %
4.74%	3.68%	7.48%	1.37%	4.4%	

Składniki

- Banan - 280g
- Kawa rozpuszczalna - 4g
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Miód pszczeli - 48g (4 łyżeczki)
- Mięta świeża - 5g (gałązka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki umieść w mikserze i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
KROK 2: Przelej gotowy koktajl do wysokiego naczynia.
*Na koniec udekoruj świeżymi listkami mięty.
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