



Koktajl z jarmużem na mleku

★★★★★(1)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 60.47 kcal 3.02%	Białko 1.84 g 3.68%	Węglowod. 11.73 g 4.34%	Tłuszcze 1.10 g 1.57%	Błonnik 1.05 g 4.2%	GDA 3.02 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Z liści jarmużu wytnij twardą łodyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij je lekko.

KROK 2: Wrzuć do kielicha blendera jarmuż, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem, z miksuj.

*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części liści.

Smacznego!

