



Domowa lemoniada z mango

★★★★★ (12)

10 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

79 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 26.95 kcal 1.35%	Białko 0.10 g 0.2%	Węglowod. 6.68 g 2.47%	Tłuszcze 0.06 g 0.09%	Błonnik 0.27 g 1.08%	GDA 1.35 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 1200g (5 szklanek)
- Sok z cytryny - 72g (24 łyżeczek)
- Cukier - 66g (11 łyżeczek)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do wysokiej miski włóż obrane i pokrojone na mniejsze kawałki mango oraz 1/3 szklanki wody. Całość zmiksuj na gęstą, gładką masę.

KROK 2: Przełóż masę do wysokiego, ozdobnego dzbanka, dodaj sok z cytryny, cukier i dobrze wymieszaj do lekkiego rozpuszczenia się cukru i połączenia wszystkich składników.

KROK 3: Następnie dodaj 5 szklanek wody i znowu wymieszaj. Wrzuć do dzbanka pokruszony lód.

* Jeśli nie podajesz lemoniady od razu, pamiętaj, by jeszcze raz dobrze wymieszać wszystkie składniki tuż przed podaniem.

Smacznego!

