



## Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (35)

15 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**244 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>79.87 kcal</b> 3.99%	Białko <b>4.77 g</b> 9.54%	Węglowod. <b>12.77 g</b> 4.73%	Tłuszcze <b>1.18 g</b> 1.69%	Błonnik <b>2.19 g</b> 8.76%	<b>GDA</b> <b>3.99%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mango - 200g (2/3 sztuki)
- Jogurt typu greckiego 0% - 250g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Banan - 140g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Obierz mango, pokrój na średniej wielkości kawałki i wstaw do zamrażalnika. Po około 30-40 minutach wyjmij. Mango powinno być lekko zamrożone.

**KROK 2:** Do miski blendera włóż jogurt grecki, mango, nasiona chia oraz miód. Zmiksuj całość dokładnie na gładką, gęstą masę.

**KROK 3:** Przełóż masę do miseczki, na górze ułóż pokrojonego w plasterki banana.

Smacznego!

