



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zielony koktajl z miętową nutą



Zielony koktajl z miętową nutą

★★★★★(6)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 40.08 kcal 2% | 🥩 Białko 0.65 g 1.3% | 🍞 Węglowod. 10.29 g 3.81% | 🍷 Tłuszcze 0.33 g 0.47% | 🌾 Błonnik 1.82 g 7.28% | GDA 2% |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|



Składniki

- Jabłko - 300g
- Gruszka - 130g
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Szpinak świeży - 50g
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka, gruszkę i kiwi umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj dokładnie przepłukany szpinak i liście mięty. Rozdrabnij całość blenderem, dolej wody i wymieszaj. Przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

