



Orzeźwiające smoothie malinowe

★★★★★(3)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 46.31 kcal 2.32%	Białko 1.21 g 2.42%	Węglowod. 13.50 g 5%	Tłuszcze 0.29 g 0.41%	Błonnik 4.20 g 16.8%	GDA 2.32 %
--	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Maliny - 150g (1 ¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Pomarańcza - 120g
- Mięta świeża - 20g (4 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Świeże maliny (mogą być też mrożone) zmiksuj przy użyciu blendera z bananem, świeżą miętą oraz wyciśniętym sokiem z jednej pomarańczy. Jeśli przygotowany koktajl okaże się za gęsty, możesz dodać wodę.

Smacznego!

