



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Kokosowo - zielone smoothie



## Kokosowo - zielone smoothie

★★★★★ (15)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (406 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 63.09 kcal 3.15%	🥩 Białko 1.29 g 2.58%	🍞 Węglowod. 9.50 g 3.52%	🥑 Tłuszcze 2.82 g 4.03%	🌾 Błonnik 1.82 g 7.28%	<b>GDA</b> <b>3.15%</b>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 150g
- Szpinak świeży - 100g
- Jarmuż - 50g (10 liści)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sok z limonki - 15g (5 łyżeczek)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Woda kokosowa - 110g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 6g (łyżka stołowa)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana i ananasa obierz, a następnie pokrój. Szpinak i jarmuż umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Do miski blendera wlej mleko kokosowe, wodę kokosową, sok z limonki, dodaj banana, ananasa, szpinak, jarmuż oraz siemię lniane i wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowe smoothie przelej do wysokich szklanek i posyp wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

