



Bananowe smoothie z mango

★★★★★(4)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (443 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 57.27 kcal 2.86%	Białko 1.38 g 2.76%	Węglowod. 12.88 g 4.77%	Tłuszcze 0.30 g 0.43%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 2.86 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Banan - 120g
- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)
- Sok pomarańczowy - 240g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango umyj, obierz i pokrój. Wrzuć do blendera, dodaj banana, sok z pomarańczy, maślankę i syrop klonowy. Możesz dorzucić także kilka kostek lodu.

KROK 2: Miksuj na wysokich obrotach ok. 1 minutę.

Smacznego!

