



## Zielony koktajl z mango i ananase

★★★★★ (28)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**261 kcal** / 1 porcję (398 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>65.64 kcal</b> 3.28%	🍗 Białko <b>0.91 g</b> 1.82%	🍞 Węglowod. <b>13.46 g</b> 4.99%	👤 Tłuszcze <b>1.57 g</b> 2.24%	🌾 Błonnik <b>1.57 g</b> 6.28%	<b>GDA</b> <b>3.28 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Szpinak świeży - 50g
- Mango - 280g (sztuka)
- Awokado - 70g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Sok pomarańczowy - 100g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (¼ szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango, banana, ananasa i awokado obierz, a następnie pokrój. Jarmuż i szpinak umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera. Następnie wlej świeży sok pomarańczowy oraz wodę i blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

