



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) z miksuj przy użyciu blendera z bananem, świeżą miętą oraz wyciśniętym sokiem z jednej pomarańczy. Jeśli przygotowany koktajl okaże się za gęsty, możesz dodać wodę.

Smacznego!

