



## Jaglane smoothie z anansem

★★★★★(5)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**254 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>100.53 kcal</b> 5.03%	🥩 Białko <b>2.16 g</b> 4.32%	📦 Węglowod. <b>15.47 g</b> 5.73%	🍷 Tłuszcze <b>3.60 g</b> 5.14%	🌾 Błonnik <b>0.99 g</b> 3.96%	<b>GDA</b> <b>5.03 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Ananas świeży - 240g
- Sok pomarańczowy - 200g
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Orzechy nerkowca - 30g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

**KROK 2:** Ananas obierz i pokrój w mniejsze kawałki.

**KROK 3:** Wszystkie składniki włóż do miski blendera i z miksuj na gładką masę.

Smacznego!

