



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów

&gt; Smoothie kokosowe z bananem, awokado, szpinakiem i kaszą jaglaną



## Smoothie kokosowe z bananem, awokado, szpinakiem i kaszą jaglaną

★★★★★(1)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**503 kcal** / 1 porcję (447 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>112.43 kcal</b> 5.62%	Białko <b>2.71 g</b> 5.42%	Węglowod. <b>18.52 g</b> 6.86%	Tłuszcze <b>3.70 g</b> 5.29%	Błonnik <b>1.59 g</b> 6.36%	<b>GDA</b> <b>5.62 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Banan - 240g
- Awokado - 140g
- Kasza jagłana sucha - 90g
- Szpinak świeży - 100g
- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Wlej do rondelka mleko kokosowe, doprowadź, je do wrzenia, następnie dodaj listki szpinaku, blanszuj minutę, odstaw do wystygnięcia. Ugotuj kaszę jaglaną wg instrukcji na opakowaniu.

**KROK 2.** Do kielicha blendera wrzuć pokrojone w plasterki banany, obrane awokado, zblanszowany wcześniej szpinak z mlekiem kokosowym, mleko krowie, ugotowaną kaszę i miód.

**KROK 3.** Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Smacznego!

