



Koktajl z natki pietruszki

★★★★★ (47)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

60.30 kcal

3.02%



Białko

0.81 g

1.62%



Węglowod.

10.89 g

4.03%



Tłuszcze

2.18 g

3.11%



Błonnik

1.54 g

6.16%

GDA

3.02 %



Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Imbir korzeń - 5g
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Banan - 150g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Imbir obierz i posiekaj w kostkę. Miętę i natkę posiekaj. Wrzuć do blendera razem z imbirem.

KROK 2: Seler naciowy, banana i kiwi obierz, po czym pokrój na mniejsze kawałki. Owoce z selerem wrzuć do blendera, a następnie dodaj kruszony lód, oliwę z oliwek, sok z limonki. Miksuj aż całość utrze się na gładką masę. Przelej do szklanek.

Smacznego!

