

Orzeźwiające smoothie malinowe

★★★★★☆ (2)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

162 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
46.31 kcal	**1.21** g	**13.50** g	**0.29** g	**4.20** g	**2.32** %
2.32%	2.42%	5%	0.41%	16.8%	

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

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję