Orzeźwiające grejpfrutowe smoothie z granatem

★★★★★½ (44)

10 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (565 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
44.91 kcal	**0.69** g	**12.03** g	**0.17** g	**2.19** g	**2.25** %
2.25%	1.38%	4.46%	0.24%	8.76%	

Składniki

- Grejpfrut czerwony - 520g (2 sztuki)
- Jabłko - 150g
- Gruszka - 130g
- Maliny, mrożone - 150g
- Sok z granatu - 170g (⅔ szklanki)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Grepfruta, jabłko, gruszkę obierz, a następnie pokrój.

KROK 2: Do misy blendera wrzuć pokrojone owoce, dodaj mrożone maliny, sok z granatu i liście świeżej mięty. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawanej udekorowane nasionami granatu.

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