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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
112.43 kcal	2.71 g	18.52 g	3.70 g	1.59 g	5.62 %
5.62%	5.42%	6.86%	5.29%	6.36%	

Składniki

- Banan - 240g
- Awokado - 140g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Szpinak świeży - 100g
- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Miód pszczeli - 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!

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