



Koktajl mango

★★★★★(7)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.08 kcal 4.25%	Białko 3.09 g 6.18%	Węglowod. 10.67 g 3.95%	Tłuszcze 3.98 g 5.69%	Błonnik 1.45 g 5.8%	GDA 4.25 %
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 ⅔ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nada się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

