



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl z natki pietruszki



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 (1/2 sztuki)
- Banan - 150g
- Kiwi - 75g (sztućka)
- 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!

