



## Migdałowe smoothie z jagodami i awokado

★★★★★ (42)

🕒 10 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**305 kcal** / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>113.37 kcal</b> 5.67%	🥩 Białko <b>2.36 g</b> 4.72%	🍞 Węglowod. <b>12.99 g</b> 4.81%	🍷 Tłuszcze <b>6.40 g</b> 9.14%	🌾 Błonnik <b>1.45 g</b> 5.8%	<b>GDA</b> <b>5.67%</b>
-----------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 360g
- Jagody, mrożone - 150g
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany i awokado obierz, a następnie pokrój.

**KROK 2:** Do misy blendera wlej mleko migdałowe, dodaj banany, awokado, mrożone jagody oraz masło migdałowe.

**KROK 3:** Wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 4:** Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowane posiekanymi migdałami.

Smacznego!

