Koktajl mango

★★★★★☆ (7)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (240 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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. Owoc idealnie nada się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

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