Smoothie arbuzowe

(39)

5 minut | 1-2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (641 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
37.25 kcal	0.56 g	8.81 g	0.11 g	0.39 g	1.86 %
1.86%	1.12%	3.26%	0.16%	1.56%	

Składniki

- Arbuz - 500g
- Banan - 60g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Arbuza oddziel od skóry. Z miąższu wydłub pestki, pokrój go na mniejsze kawałki i przełóż do blendera. Dodaj plasterki banana i sok z cytryny. Zmiksuj

KROK 2: Do szklanki wrzuć kostki lodu i wlej przygotowany sok.

*Szklankę możesz udekorować kawałkiem arbuza.

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