



## Smoothie arburowe

★★★★★ (39)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (641 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>37.25 kcal</b> 1.86%	🥩 Białko <b>0.56 g</b> 1.12%	🍞 Węglowod. <b>8.81 g</b> 3.26%	🐟 Tłuszcze <b>0.11 g</b> 0.16%	🌾 Błonnik <b>0.39 g</b> 1.56%	<b>GDA</b> <b>1.86 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Arbuza - 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!

