



## Smoothie szpinakowe

★★★★★ (71)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**151 kcal** / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>39.63 kcal</b> 1.98%	🍲 Białko <b>0.86 g</b> 1.72%	🏠 Węglowod. <b>9.80 g</b> 3.63%	🍷 Tłuszcze <b>0.19 g</b> 0.27%	🌾 Błonnik <b>1.34 g</b> 5.36%	<b>GDA</b> <b>1.98 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Szpinak świeży - 50g
- Banan - 100g
- Pomarańcza - 100g
- Cytryna - 10g (plaster)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (1/2 szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Szpinak oplucz, cyt rusy dokładnie oczyść i umyj pod bieżącą wodą. Obierz owoce.

**KROK 2:** Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj.

Smacznego!

