



Mango lassi

★★★★★ (28)

15 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (399 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 56.08 kcal 2.8%	Białko 1.80 g 3.6%	Węglowod. 10.79 g 4%	Tłuszcze 0.96 g 1.37%	Błonnik 0.85 g 3.4%	GDA 2.8%
---	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

Składniki

- Mango - 800g (2 ¾ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 345g (1 ½ szklanki)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz, pokrój i wrzuć do miksera. Dodaj jogurt naturalny, mleko i pokruszony lód. Zmiksuj.

KROK 2: Rozlej do szklaneczek, przypraw szczyptą kardamonu i podawaj schłodzone.

Smacznego!

