



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!

