



Koktajl ananasowy

★★★★★ (15)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 125.15 kcal 6.26%	Białko 1.26 g 2.52%	Węglowod. 15.39 g 5.7%	Tłuszcze 6.84 g 9.77%	Błonnik 0.95 g 3.8%	GDA 6.26 %
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przełóż do miski blendera mleczko kokosowe. Obierz banana i dodaj go do mleczka. Następnie dodaj zamrożonego ananasa.

KROK 2: Wszystkie składniki dobrze zmiksuj.

Smacznego!

