



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 %
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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!

