



Zielony koktajl ze szpinakiem

★★★★★ (8)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (645 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 39.84 kcal 1.99%	🥩 Białko 0.70 g 1.4%	🍞 Węglowod. 10.01 g 3.71%	🐟 Tłuszcze 0.17 g 0.24%	🌾 Błonnik 1.30 g 5.2%	GDA 1.99 %
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 400g (1 2/3 szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz ze skórek, przełóż do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj.

Smacznego!

