



## Green Monster dla aktywnych

★★★★★(4)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**257 kcal** / 1 porcję (625 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>41.12 kcal</b> 2.06%	🥩 Białko <b>0.72 g</b> 1.44%	🍞 Węglowod. <b>10.33 g</b> 3.83%	🌿 Tłuszcze <b>0.18 g</b> 0.26%	🌾 Błonnik <b>1.34 g</b> 5.36%	<b>GDA</b> <b>2.06 %</b>
----------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 360g (1 ½ szklanki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

