



Mrożony jogurt mango z chia i bananem

★★★★★ (35)

15 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 79.87 kcal 3.99% | Białko 4.77 g 9.54% | Węglowod. 12.77 g 4.73% | Tłuszcze 1.18 g 1.69% | Błonnik 2.19 g 8.76% | GDA 3.99% |
|--|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|



Składniki

- Mango - 200g (2/3 sztuki)
- Jogurt typu greckiego 0% - 250g (12 1/2 łyżki stołowej)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Banan - 140g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obierz mango, pokrój na średniej wielkości kawałki i wstaw do zamrażalnika. Po około 30-40 minutach wyjmij. Mango powinno być lekko zamrożone.

KROK 2: Do miski blendera włóż jogurt grecki, mango, nasiona chia oraz miód. Zmiksuj całość dokładnie na gładką, gęstą masę.

KROK 3: Przełóż masę do miseczki, na górze ułóż pokrojonego w plasterki banana.

Smacznego!

