Przeciwstarzeniowe smoothie owocowe z kaszą jaglaną

(6)

20 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

183 kcal / 1 porcję (227 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
80.78 kcal	1.95 g	15.41 g	1.95 g	2.27 g	4.04 %
4.04%	3.9%	5.71%	2.79%	9.08%	

Składniki

- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 34g (1 ¼ łyżki stołowej)
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Grejpfrut czerwony - 130g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przepłucz, a następnie ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszonego na opakowaniu. Po ugotowaniu odsącz i przełóż do kielicha blendera.

KROK 2: Obierz banana, pokrój w średniej grubości plasterki i umieść z misie blendera razem z resztą składników.

KROK 3: Zmiksuj całość na gładką masę i przelej koktajl do wysokich szklanek.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję