



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



Składniki

- Banan - 120g
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Kasza jaglana sucha - 34g (1 ¼ łyżki stołowe)
- 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!

