



## 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 <b>80.78 kcal</b> 4.04%	Białko <b>1.95 g</b> 3.9%	Węglowod. <b>15.41 g</b> 5.71%	Tłuszcze <b>1.95 g</b> 2.79%	Błonnik <b>2.27 g</b> 9.08%	<b>GDA</b> <b>4.04%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### 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 w misie blendera razem z resztą składników.

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

Smacznego!

