



## Orzeźwiające smoothie malinowe

★★★★★(3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**162 kcal** / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>46.31 kcal</b> 2.32%	🥩 Białko <b>1.21 g</b> 2.42%	🍞 Węglowod. <b>13.50 g</b> 5%	🐟 Tłuszcze <b>0.29 g</b> 0.41%	🌾 Błonnik <b>4.20 g</b> 16.8%	<b>GDA</b> <b>2.32 %</b>
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Maliny - 150g (1 ¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Pomarańcza - 120g
- Mięta świeża - 20g (4 gałązki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Świeże maliny (mogą być też mrożone) zmiksuj przy użyciu blendera z bananem, świeżą miętą oraz wyciśniętym sokiem z jednej pomarańczy. Jeśli przygotowany koktajl okaże się za gęsty, możesz dodać wodę.

Smacznego!

