Detoksykujące smoothie z jeżynami i siemieniem lnianym

★★★★★★ (72)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
79.56 kcal	1.76 g	13.99 g	2.17 g	3.87 g	3.98 %
3.98%	3.52%	5.18%	3.1%	15.48%	

Składniki

- Banan - 60g
- Jeżyny - 130g (2 garście)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Sok pomarańczowy - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana umyj, obierz i pokrój na plasterki.

KROK 2: Do misy blendera wlej świeży sok z pomarańczy, wsyp mrożone jeżyny, garść umytego szpinaku, banana oraz zmielone siemię lniane.

KROK 3: Zmiksuj wszystko na gładką masę i przelej do wysokiej szklanki.

*Świeży sok z pomarańczy, np. jednodniowy, dostępny w sklepie.

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