



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

