



## Pomarańczowe smoothie z batatami i pomarańczą

★★★★★ (6)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**257 kcal** / 1 porcję (405 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>63.58 kcal</b> 3.18%	Białko <b>1.23 g</b> 2.46%	Węglowod. <b>13.49 g</b> 5%	Tłuszcze <b>0.83 g</b> 1.19%	Błonnik <b>2.29 g</b> 9.16%	<b>GDA</b> <b>3.18%</b>
--	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Pomarańcza - 240g
- Banan - 120g
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Kurkuma - 1g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Pokrojonego batata połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20 minut.

**KROK 2:** Do miski blendera włóż pokrojonego w plasterki banana, obraną i pokrojoną pomarańczę, ostudzone, upieczone bataty, wsyp nasiona chia, kurkumę, cynamon oraz wlej mleko migdałowe i syrop klonowy. Blenduj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowe smoothie przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

