



Jaglana smoothie z anansem

★★★★★ (5)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.53 kcal 5.03%	Białko 2.16 g 4.32%	Węglowod. 15.47 g 5.73%	Tłuszcze 3.60 g 5.14%	Błonnik 0.99 g 3.96%	GDA 5.03 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Ananas świeży - 240g
- Sok pomarańczowy - 200g
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Orzechy nerkowca - 30g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Uprzednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 2: Ananas obierz i pokrój w mniejsze kawałki.

KROK 3: Wszystkie składniki włóż do miski blendera i zmiksuj na gładką masę.

Smacznego!

