



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zielony koktajl z mango i ananasm



## Zielony koktajl z mango i ananasm

★★★★★ (28)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (398 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 65.64 kcal 3.28%	🥩 Białko 0.91 g 1.82%	🍞 Węglowod. 13.46 g 4.99%	🌿 Tłuszcze 1.57 g 2.24%	🌾 Błonnik 1.57 g 6.28%	<b>GDA</b> 3.28%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Szpinak świeży - 50g
- Mango - 280g (sztućka)
- Awokado - 70g
- Ananas świeży - 100g
- Banan - 120g
- Sok pomarańczowy - 100g
- Woda mineralna niegazowana - 50g (1/4 szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango, banana, ananasa i awokado obierz, a następnie pokrój. Jarmuż i szpinak umyj pod bieżącą wodą.

**KROK 2:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera. Następnie wlej świeży sok pomarańczowy oraz wodę i blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

**KROK 3:** Gotowy koktajl przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

