



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pomarańczowe smoothie z batatami i pomarańczą



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 63.58 kcal 3.18%	🍗 Białko 1.23 g 2.46%	📦 Węglowod. 13.49 g 5%	🌿 Tłuszcze 0.83 g 1.19%	🌾 Błonnik 2.29 g 9.16%	GDA 3.18%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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!

