



Białkowy koktajl z kakao i awokado

★★★★★ (32)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

405 kcal / 1 porcję (350 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 115.83 kcal 5.79% | Białko 4.22 g 8.44% | Węglowod. 15.09 g 5.59% | Tłuszcze 4.90 g 7% | Błonnik 1.40 g 5.6% | GDA 5.79% |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 240g
- Kakao 16%, proszek - 15g (1 ½ łyżki stołowe)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 70g (¼ szklanki)
- Ser twarogowy chudy - 60g (3 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 12g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado i banana obierz, a następnie pokrój. Owoce przełóż do miski blendera. Dodaj jogurt, twaróg, mleko, kakao i miód. Blenduj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 2: Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj posypane tartą gorzką czekoladą.

Smacznego!

