



Smoothie arbuzowe

★★★★★ (39)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (641 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

37.25 kcal

1.86%



Białko

0.56 g

1.12%



Węglowod.

8.81 g

3.26%



Tłuszcze

0.11 g

0.16%



Błonnik

0.39 g

1.56%

GDA

1.86 %



Składniki

- Arbuz - 500g
- Banan - 60g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Arbuza oddziel od skóry. Z miąższu wydłub pestki, pokrój go na mniejsze kawałki i przełóż do blendera. Dodaj plasterki banana i sok z cytryny. Zmiksuj

KROK 2: Do szklanki wrzuć kostki lodu i wlej przygotowany sok.

*Szklankę możesz udekorować kawałkiem arbuza.

Smacznego!

