



Mango lassi

★★★★★ (28)



15 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

224 kcal / 1 porcję (399 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

56.08 kcal

2.8%



Białko

1.80 g

3.6%



Węglowod.

10.79 g

4%



Tłuszcze

0.96 g

1.37%



Błonnik

0.85 g

3.4%

GDA

2.8%



Składniki

- Mango - 800g (2 ¾ sztuki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 345g (1 ½ szklanki)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz, pokrój i wrzuć do miksera. Dodaj jogurt naturalny, mleko i pokruszony lód. Zmiksuj.

KROK 2: Rozlej do szklaneczek, przypraw szczyptą kardamonu i podawaj schłodzone.

Smacznego!

