



Koktajl antyoksydacyjny

★★★★★ (10)



10 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

128 kcal / 1 porcję (268 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

47.68 kcal

2.38%



Białko

0.87 g

1.74%



Węglowod.

11.90 g

4.41%



Tłuszcze

0.24 g

0.34%



Błonnik

1.55 g

6.2%

GDA

2.38 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 260g
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Banan - 200g
- Pomarańcza - 460g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.

Smacznego!

