



Wegekoktajl z jarmużu i banana

★★★★★ (2)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

251 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 49.20 kcal 2.46%	Białko 0.67 g 1.34%	Węglowod. 11.01 g 4.08%	Tłuszcze 0.69 g 0.99%	Błonnik 1.05 g 4.2%	GDA 2.46 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Z liści jarmużu wytnij twardą łodyżkę. Liście przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą - odciśnij je lekko.

KROK 2: Wrzuć jarmuż do kielicha blendera, obranego banana i jabłko pozbawione gniazd nasiennych. Zalej mlekiem migdałowym, zmiksuj.

*W zależności od mocy sprzętu, czasem można odcedzić koktajl z większych części liści.

Smacznego!

