



Zielony koktajl z awokado

★★★★★ (6)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.22 kcal

5.66%



Białko

1.35 g

2.7%



Węglowod.

9.17 g

3.4%



Tłuszcze

9.24 g

13.2%



Błonnik

2.72 g

10.88%

GDA

5.66 %



Składniki

- Awokado - 140g
- Jabłko - 90g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Awokado umyj i osusz. Następnie przekrój nożem wzdłuż owocu i przekręć połówki w przeciwnych kierunkach. Usuń pestkę (w dojrzałym awokado pestkę można łatwo wyjąć - wystarczy podważyć ją łyżeczką i pestka bez problemu oddzieli się od miąższu).

KROK 2: Owoc obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Pokrojony miąższ umieść w pojemniku blendera.

KROK 3: Awokado skrop obficie sokiem z cytryny, dzięki temu zachowa swój zielony kolor. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dorzuć do pozostałych składników.

KROK 4: Całość zmiksuj dokładnie, aż do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji koktajlu. Przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

