



Koktajl z jarmużem na mleku

★★★★★(1)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

308 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
60.47 kcal	1.84 g	11.73 g	1.10 g	1.05 g	3.02 %
3.02%	3.68%	4.34%	1.57%	4.2%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jarmuż - 10g (2 liście)
- Jabłko - 130g
- Banan - 140g
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

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

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

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

Smacznego!

