



Koktajl na zielonej herbacie z owocami leśnymi

★★★★★ (23)



2 osoby

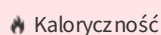


łatwy

Wartości odżywcze

36 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

15.56 kcal

0.78%



Białko

0.34 g

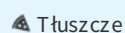
0.68%



Węglowod.

4.09 g

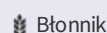
1.51%



Tłuszcze

0.22 g

0.31%



Błonnik

1.04 g

4.16%

GDA

0.78%



Składniki

- Herbat a zielona, napar bez cukru - 240g (szklanka)
- Truskawki - 150g (szklanka)
- Jagody - 65g (1/2 szklanki)
- Kurkuma - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zalej liście zielonej herbaty gorącą, ale nie wrzącą wodą. Odstaw do wystudzenia.

KROK 2: Wystudzony napar wlej do blendera kielichowego, dodaj owocę, kurkumę oraz kilka kostek lodu. Dokładnie zmiksuj na gładką masę.

Smacznego!

