



Antynowotworowy koktajl marchewkowo - owocowy

★★★★★ (67)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (367 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
45.29 kcal
2.26% Białko
0.56 g
1.12% Węglowod.
10.18 g
3.77% Tłuszcze
0.45 g
0.64% Błonnik
0.80 g
3.2%**GDA**
2.26%

Składniki

- Banan - 120g
- Ananas świeży - 140g
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Świeży sok marchewkowy - 230g
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Kurkuma - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana pokrój na plasterki, a ananasa w kostkę.**KROK 2:** Wyciśnij sok z cytryny, imbir obierz i zetrzyj na tarce o małych oczkach.**KROK 3:** Tak przygotowane składniki umieść w misie blendera, dodaj mleko migdałowe, szklankę świeżego soku z marchwi i kurkumę. Wszystko zmiksuj na gładką masę, a następnie przelej do szklanek.

*Świeży sok marchewkowy np. jednodniowy, dostępny w sklepach.

Smacznego!

