



Migdałowe smoothie z jagodami i awokado

★★★★★ (45)



10 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

305 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.37 kcal

5.67%



Białko

2.36 g

4.72%



Węglowod.

12.99 g

4.81%



Tłuszcze

6.40 g

9.14%



Błonnik

1.45 g

5.8%

GDA

5.67%



Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 360g
- Jagody, mrożone - 150g
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banany i awokado obierz, a następnie pokrój.**KROK 2:** Do misy blendera wlej mleko migdałowe, dodaj banany, awokado, mrożone jagody oraz masło migdałowe.**KROK 3:** Wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.**KROK 4:** Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowane posiekkanymi migdałami.

Smacznego!

