



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów

> Smoothie kokosowe z bananem, awokado, szpinakiem i kaszą jaglaną



Smoothie kokosowe z bananem, awokado, szpinakiem i kaszą jaglaną

★★★★★(1)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

503 kcal / 1 porcję (447 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

112.43 kcal

5.62%



Białko

2.71 g

5.42%



Węglowod.

18.52 g

6.86%



Tłuszcze

3.70 g

5.29%



Błonnik

1.59 g

6.36%

GDA

5.62 %



Składniki

- Banan - 240g
- Awokado - 140g
- Kasza jaglana sucha - 90g
- Szpinak świeży - 100g
- Mleko kokosowe - 100g (½ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Wlej do rondelka mleko kokosowe, doprowadź, je do wrzenia, następnie dodaj listki szpinaku, blanszuj minutę, odstaw do wystygnięcia. Ugotuj kaszę jaglaną wg instrukcji na opakowaniu.

KROK 2. Do kielicha blendera wrzuć pokrojone w plasterki banany, obrane awokado, zblanszowany wcześniej szpinak z mlekiem kokosowym, mleko krowie, ugotowaną kaszę i miód.

KROK 3. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Smacznego!

