



Koktajl mango "light"

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

59.96 kcal

3%



Białko

2.84 g

5.68%



Węglowod.

9.74 g

3.61%



Tłuszcze

1.51 g

2.16%



Błonnik

1.03 g

4.12%

GDA

3%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Mango - 80g (¼ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 5g (¾ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango i wiórki kokosowe. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

