



Koktajl z natki pietruszki

★★★★★ (47)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (257 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 60.30 kcal 3.02%	Białko 0.81 g 1.62%	Węglowod. 10.89 g 4.03%	Tłuszcze 2.18 g 3.11%	Błonnik 1.54 g 6.16%	GDA 3.02 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Imbir korzeń - 5g
- Seler naciowy - 45g (łydyga)
- Limonka - 50g (½ sztuki)
- Banan - 150g
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Imbir obierz i posiekaj w kostkę. Miętę i natkę posiekaj. Wrzuć do blendera razem z imbirem.

KROK 2: Seler naciowy, banana i kiwi obierz, po czym pokrój na mniejsze kawałki. Owoce z selerem wrzuć do blendera, a następnie dodaj kruszony lód, oliwę z oliwek, sok z limonki. Miksuj aż całość utrze się na gładką masę. Przelej do szklanek.

Smacznego!

