



Koktajl ananasowy

★★★★★ (15)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

294 kcal / 1 porcję (235 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

125.15 kcal

6.26%



Białko

1.26 g

2.52%



Węglowod.

15.39 g

5.7%



Tłuszcze

6.84 g

9.77%



Błonnik

0.95 g

3.8%

GDA

6.26 %



Składniki

- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przełóż do misy blendera mleczko kokosowe. Obierz banana i dodaj go do mleczka. Następnie dodaj zamrożonego ananasa.

KROK 2: Wszystkie składniki dobrze zmiksuj.

Smacznego!

