



Green Monster dla aktywnych

★★★★★ (4)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (625 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

41.12 kcal

2.06%



Białko

0.72 g

1.44%



Węglowod.

10.33 g

3.83%



Tłuszcze

0.18 g

0.26%



Błonnik

1.34 g

5.36%

GDA

2.06 %



Składniki

- Pomarańcza - 480g
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Banan - 280g
- Szpinak świeży - 50g
- Woda mineralna niegazowana - 360g (1 ½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dokładnie umyj, obierz ze skórek, przełóż do blendera kielichowego i dokładnie zmiksuj.

Smacznego!

