



Domowa lemoniada z mango

★★★★★ (12)



10 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

79 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

26.95 kcal

1.35%



Białko

0.10 g

0.2%



Węglowod.

6.68 g

2.47%



Tłuszcze

0.06 g

0.09%



Błonnik

0.27 g

1.08%

GDA

1.35 %



Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Woda mineralna niegazowana - 1200g (5 szklanek)
- Sok z cytryny - 72g (24 łyżeczek)
- Cukier - 66g (11 łyżeczek)
- Kruszony lód - 150g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do wysokiej miski włóż obrane i pokrojone na mniejsze kawałki mango oraz 1/3 szklanki wody. Całość zmiksuj na gęstą, gładką masę.

KROK 2: Przełóż masę do wysokiego, ozdobnego dzbanka, dodaj sok z cytryny, cukier i dobrze wymieszaj do lekkiego rozpuszczenia się cukru i połączenia wszystkich składników.

KROK 3: Następnie dodaj 5 szklanek wody i znowu wymieszaj. Wrzuc do dzbanka pokruszony lód.

* Jeśli nie podajesz lemoniady od razu, pamiętaj, by jeszcze raz dobrze wymieszać wszystkie składniki tuż przed podaniem.

Smacznego!

