



Jagodowy koktajl z bazyliową nutą

★★★★★ (3)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

154 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

40.40 kcal

2.02%



Białko

0.73 g

1.46%



Węglowod.

8.35 g

3.09%



Tłuszcze

0.84 g

1.2%



Błonnik

0.95 g

3.8%

GDA

2.02 %



Składniki

- Jagody - 130g (szklanka)
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Szpinak świeży - 25g
- Banan - 140g
- Mleko migdałowe - 460g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do misy blendera i dokładnie zmiksuj na gładką masę. Przelej koktajl do wysokich szklanek i udekoruj listkiem mięty.

* W przepisie tym istotną informacją jest, by banan wykorzystany do tego koktajlu był zmrożony. Jeśli nie używasz mrożonego banana, najlepiej byś do misy blendera dodał jeszcze 1-2 kostki lodu.

Smacznego!

