



Zielony koktajl z miętową nutą

★★★★★ (6)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (380 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

40.08 kcal

2%



Białko

0.65 g

1.3%



Węglowod.

10.29 g

3.81%



Tłuszcze

0.33 g

0.47%



Błonnik

1.82 g

7.28%

GDA

2%



Składniki

- Jabłko - 300g
- Gruszka - 130g
- Kiwi - 150g (2 sztuki)
- Szpinak świeży - 50g
- Mięta świeża - 10g (2 gałązki)
- Woda mineralna niegazowana - 120g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłka, gruszkę i kiwi umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj dokładnie przepłukany szpinak i liście mięty. Rozdrabnij całość blenderem, dolej wody i wymieszaj. Przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

