



Detoksykujące smoothie z jeżynami i siemieniem lnianym

★★★★★ (72)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

346 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.56 kcal

3.98%



Białko

1.76 g

3.52%



Węglowod.

13.99 g

5.18%



Tłuszcze

2.17 g

3.1%



Błonnik

3.87 g

15.48%

GDA

3.98%



Składniki

- Banan - 60g
- Jeżyny - 130g (2 garście)
- Szpinak młody - 25g (garść)
- Sok pomarańczowy - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana umyj, obierz i pokrój na plasterki.**KROK 2:** Do misy blendera wlej świeży sok z pomarańczy, wsyp mrożone jeżyny, garść umytego szpinaku, banana oraz zmielone siemię lniane.**KROK 3:** Zmiksuj wszystko na gładką masę i przelej do wysokiej szklanki.

*Świeży sok z pomarańczy, np. jednodniowy, dostępny w sklepie.

Smacznego!

