



Pomarańczowe smoothie z batatami i pomarańczą

★★★★★ (6)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (405 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
63.58 kcal
3.18%

Białko
1.23 g
2.46%

Węglowod.
13.49 g
5%

Tłuszcze
0.83 g
1.19%

Błonnik
2.29 g
9.16%

GDA
3.18 %



Składniki

- Bataty - 200g (sztuka)
- Pomarańcza - 240g
- Banan - 120g
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Kurkuma - 1g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Syrop klonowy - 5g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Pokrojonego batata połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 20 minut.

KROK 2: Do misy blendera włóż pokrojonego w plasterki banana, obraną i pokrojoną pomarańczę, ostudzone, upieczone bataty, wsyp nasiona chia, kurkumę, cynamon oraz wlej mleko migdałowe i syrop klonowy. Blenduj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.

KROK 3: Gotowe smoothie przelej do wysokich szklanek.

Smacznego!

