



Jaglane smoothie z ananase

★★★★★ (5)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.53 kcal

5.03%



Białko

2.16 g

4.32%



Węglowod.

15.47 g

5.73%



Tłuszcze

3.60 g

5.14%



Błonnik

0.99 g

3.96%

GDA

5.03 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 30g
- Ananas świeży - 240g
- Sok pomarańczowy - 200g
- Sok z limonki - 6g (2 łyżeczki)
- Orzechy nerkowca - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Upřednio podprażoną kaszę jaglaną ugotuj według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 2: Ananas obierz i pokrój w mniejsze kawałki.

KROK 3: Wszystkie składniki włóż do misy blendera i z miksuj na gładką masę.

Smacznego!

