



## Migdałowe smoothie z jagodami i awokado

★★★★★ (45)



10 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

305 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                      |                           |                               |                             |                           |                             |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br>113.37 kcal<br>5.67% | Białko<br>2.36 g<br>4.72% | Węglowod.<br>12.99 g<br>4.81% | Tłuszcze<br>6.40 g<br>9.14% | Błonnik<br>1.45 g<br>5.8% | <b>GDA</b><br><b>5.67 %</b> |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Awokado - 140g
- Banan - 360g
- Jagody, mrożone - 150g
- Masło migdałowe - 80g (4 łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 345g (1 ½ szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banany i awokado obierz, a następnie pokrój.**KROK 2:** Do misy blendera wlej mleko migdałowe, dodaj banany, awokado, mrożone jagody oraz masło migdałowe.**KROK 3:** Wszystko miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.**KROK 4:** Smoothie przelej do wysokich szklanek i podawaj udekorowane posiekanymi migdałami.

Smacznego!

