



Jaglankowe mango lassi

★★★★★(1)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

279 kcal / 1 porcję (327 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.38 kcal

4.27%



Białko

2.34 g

4.68%



Węglowod.

17.57 g

6.51%



Tłuszcze

0.96 g

1.37%



Błonnik

0.97 g

3.88%

GDA

4.27 %



Składniki

- Mango - 280g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Woda mineralna niegazowana - 100g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Obierz mango, pokrój w kawałki dokładnie obierając z miąższu pestkę. Ugotuj kaszę jaglaną.

KROK 2. Wrzuć obrane mango do kielicha blendera, dodaj jogurt, miód, mocno schłodzoną wodę, ugotowaną kaszę. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli będzie zbyt gęsta, dolej trochę wody.

Smacznego!

