

Frappé pomarańczowe z mleka sojowego

Ten koktajl będzie idealny nie tylko w upalne dni.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki waniliowego mleka sojowego

1/2 szklanki soku pomarańczowego

5 kostek lodu

2 łyżeczki cukru

1/4 łyżeczki esencji waniliowej

Szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać mleko i sok do blendera, dodać lód, cukier, esencję waniliową i sól. Przykryć i miksować 30–45 sekund, aż konsystencja napoju będzie jednolita. Przebrać do schłodzonych szklanek i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 70 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 0 mg cholesterolu, 98 mg sodu, 13 g węglowodanów, 0 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock