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. Przelać go 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