

Koktajl bananowo-orzechowy

Mleko sojowe zawiera izoflawony, natomiast banany są dobrym źródłem potasu. Koktajl bananowo-orzechowy nie tylko smakuje, ale także jest korzystny dla naszego zdrowia!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

1 szklanka mleka sojowego
1 średni banan
2 łyżeczki gładkiego masła orzechowego
2 łyżeczki miodu
2 kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

Miksować mleko sojowe, banany, masło orzechowe, miód i kostki lodu przez minutę, aż koktajl zrobi się gęsty i jednolity.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 341 kcal, 9,8 g tłuszczów (w tym 11% NKT), 14 g białka, 53 g węglowodanów, 2,4 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 166 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock