

Koktajl brzoskwiowy

morelowo-

Niezwykle łatwy do wykonania i pyszny koktajl z owocami bez dodatku cukru, który pokochają wasze dzieci.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka soku z moreli
1 banan, zamrożony i pokrojony na kawałki
250 ml chudego jogurtu waniliowego
2 brzoskwinie, pokrojone w plasterki
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka miodu
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
6 kostek lodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować starannie wszystkie składniki. Wlać do szklanek i

podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera 160 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym 0 g NKT), 2 mg cholesterolu, 35 mg sodu, 37 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock