Koktajl pomarańczowo-pomidorowy

Ten wspaniały gęsty koktajl, pełen dających energię węglowodanów, to znakomity odświeżający napój na śniadanie czy wczesny lunch. Można go też podać gościom zamiast drinka przed obiadem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 dojrzałe mango, obrane, grubo posiekane
500 g pomidorów, obranych ze skórki, pokrojonych na kawałki
750 g miąższu arbuza, bez pestek, pokrojonego w kawałki
sok i starta skórka z 1 pomarańczy
sok i starta skórka z 1 limonki
kostki lodu
kilka plasterków pomarańczy, limonki lub cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować mango, pomidory, arbuza, sok i skórkę z pomarańczy i limonki, aż uzyskają gładką, jednorodną konsystencję. W zależności od wielkości naczynia można to zrobić na 2 razy.

2) Do 4 dużych szklanek wrzucić kostki lodu (do połowy wysokości szklanki). Nalać koktajl. Można przybrać plasterkami pomarańczy i limonki. Podać zaraz po przyrządzeniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 130 kcal, 4 g białka, 29 g węglowodanów, 1 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 3 g błonnika, 90 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock