Koktajl z mango i malin

Pyszny i zdrowy koktajl z niesamowitego połączenia dwóch składników: polskich malin i soczystego mango.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 szklanki mango, pokrojonego
2 szklanki melona kantalupa, pokrojonego
350ml mrożonych malin
1 i 1/2 szklanki mleka sojowego
2 łyżki soku świeżo wyciśniętego z limonki
2 łyżki miodu
1 łyżeczka esencji waniliowej
1 łyżeczka mielonego imbiru

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić do miksera podzielone na dwie porcje mango, melona, maliny, mleko sojowe, sok z limonki, miód, esencję waniliową i imbir.

2) Dokładnie zmiksować.

UWAGA!
Jeśli przygotowujemy ten koktajl z niesłodzonego mleka sojowego, być może będziemy musieli dodać nieco więcej miodu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 217 kcal, 2,7 g tłuszczów (w tym 0% NKT), 6 g białka, 47 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 52 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock