Napój owocowy

Najlepiej użyć mieszanki różnych miękkich owoców. Mrożonych nie trzeba rozmrażać; napój uzyska wówczas ciekawą konsystencję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki (70 g) mrożonych lub świeżych miękkich owoców, takich jak maliny, truskawki i jagody
1/2 szklanki (125 ml) soku jabłkowego
1 szklanka (250 ml) gazowanej wody mineralnej

PRZYGOTOWANIE:

1) Dokładnie zmiksować w blenderze owoce z sokiem jabłkowym. Nalać do dwóch szklanek. Powoli wlewać wodę mineralną, aby napój się nie spienił, i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 199 kJ, 48 kcal, <1 g białka, <1 g tłuszczu (<1 g NKT), 10 g węglowodanów (9 g cukru), 2 g błonnika, 18 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock