Owocowe smoothie

Owocowe smoothie to pyszny pomysł na gorące dni. Zdrowe i pożywne, a przede wszystkim smaczne!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki niskotłuszczowego mleka
1 mały dojrzały banan lub małe dojrzałe mango
2 łyżki jagód lub truskawek (świeżych lub mrożonych)
1/2 łyżeczki miodu (lub do smaku)

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować wszystkie składniki na gładko w blenderze.

2) Nalać do szklanek i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 516 kJ, 123 kcal, 7 g białka, <1 g tłuszczów (<1 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (22 g cukrów), 1 g błonnika, 76 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock