Smoothie bananowo-morelowe

Koktajle mleczne wróciły do łask w nowej odsłonie. Są dziś bardziej orzeźwiające i lżejsze, a robi się je z wielu owoców i jogurtu lub soku owocowego z mlekiem. Tego rodzaju napoje są pełne witamin i minerałów. Można je podać na śniadanie, lunch lub na podwieczorek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże banany, grubo pokrojone
400 g moreli w soku własnym (z puszki)
200 g niskotłuszczowego biojogurtu naturalnego
4 łyżeczki świeżej mięty, posiekanej
1 łyżka płynnego miodu
300 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
gałązki świeżej mięty do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Starannie zmiksować banany, morele (wraz z sokiem), jogurt,

miętę oraz miód. Raz lub dwa oczyścić ścianki miski podczas miksowania. Wlać sok pomarańczowy i wymieszać.

2) Przelać koktajl do wysokich szklanek i przybrać gałązkami mięty. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 180 kcal, 4 g białka, 1 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 38 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock