Smoothie z mango

Smoothie to błyskawiczne i sycące napoje owocowe, gęste jak koktajl mleczny, które można przyrządzić albo z mleka i jogurtu, albo po prostu z czystych soków i owoców. Do tego celu nadają się niemal wszystkie świeże owoce – jednego lub kilku gatunków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 dojrzałe mango
150 g naturalnego jogurtu niskotłuszczowego, schłodzonego
300 ml chudego mleka, schłodzonego
1 łyżeczka płynnego miodu
nasiona z 6 strączków kardamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Obrać mango ze skórki i odkroić od pestki miąższ, posiekać grubo i wrzucić do miksera bądź robota kuchennego. Zmiksować.

2) Wlać jogurt oraz mleko i dalej miksować, aż zawartość miksera lekko się spieni. Posłodzić miodem.

3) Wlać koktajl do 2 wysokich szklanek, posypać nasionami kardamonu i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 203 kcal, 10 g białka, 2,5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 37 g węglowodanów (w tym 37 g cukrów), 4 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock