

Kremowy koktajl z mango

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 327 kcal \ B-8 g \ T-10 g \ W-49 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g koktajlu: 83 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-12 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ banan – 1 sztuka (100 g)
- ✓ pomarańcza – 1 sztuka (220 g)
- ✓ mango – 1 sztuka (260 g)
- ✓ orzechy włoskie – 1 garść (25 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ cynamon – 1 szczypta
- ✓ woda – dla konsystencji

Przygotowanie

Wszystkie składniki zmiksuj na gładko. Dodaj odpowiednią ilość wody dla idealnej dla siebie konsystencji.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kremowy-koktajl-z-mango/>