

Gęste smoothie z banana, gruszki, jagód, mango

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 259 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-54 g \ Bł-7 g

Składniki

- ✓ banan – 2 sztuki (240 g)
- ✓ gruszka – 1 sztuka (130 g)
- ✓ mrożone jagody – 1 szklanka (150 g)
- ✓ mrożone mango – 1/2 sztuki (150 g)
- ✓ olej lniany – 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie

1. Owoce wyciągnij z zamrażalnika 10-15 min wcześniej.
2. W wyciskarce wolnoobrotowej zamontuj odpowiednie sito do smoothie.
3. Naprzemiennie wrzucaj owoce.
4. Wymieszaj z olejem lnianym, przelej do szklanek i podawaj od razu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/geste-smoothie-z-banana-gruszki-jagod-mango/>