

## Gęste smoothie z truskawek, ananasa i banana

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 231 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-50 g \ Bł-5 g

### Składniki

- ✓ banan – 2 sztuki (240 g)
- ✓ truskawki – 2 garście (150 g)
- ✓ ananas – 3 plastry (250 g)
- ✓ olej lniany – 1 łyżeczka (5 g)

### Przygotowanie

1. W wyciskarce wolnoobrotowej zamontuj odpowiednie sito do smoothie.
2. Naprzemiennie wrzucaj owoce.
3. Wymieszaj z olejem lnianym, przelej do szklanek, przystrój i podawaj od razu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/geste-smoothie-z-truskawek-ananasa-i-banana/>