



Koktajl bogato-witaminowy

Składniki



1 PORCJA

- maślanka - 0,5 szklanki (125 ml)
- marchewka - 2 średnie szt. (135g)
- mandarynka - 1 szt. (65g)
- jabłko - 0,5 małej szt. (75g)
- banan - 0,5 szt. (60g)
- ogórek - 0,5 długiej szt. (90g)
- seler naciowy - 0,5 łodygi (22g)
- szpinak - 1 garść (30g)
- len, nasiona - 1 łyżeczka (5g)

Przygotowanie



5 MIN

1. Marchewkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Mandarynkę, banana i ogórka obierz.
3. Wszystkie składniki zblenduj.

SMACZNEGO !!!

Poziom trudności



Wartość odżywcza 1 porcji:



Energia	Białko	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Węglowodany	Błonnik	Ca	Zn	Wit C	B-karoten
276 kcal	9,7 g	4,5 g	1,0 g	55,1 g	10,9 g	276,1 mg	2,0 mg	58,4 mg	14641,9 ug