

ODŻYWCZY KOKTAJL



Spróbuj!

Zielony koktajl z bananem

przepis na dwie porcje

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

(szklanka ok. 300 ml):

około
140
kcal

Białko: 2,2 g

Węglowodany: 26,5 g

Tłuszcze: 4,4 g

Błonnik: 3,7 g

Składniki:



1 banan



1 jabłko



1 szklanka wody



1 czubata łyżka płatków owsianych



½ awokado



2 garście szpinaku



5 łyżek soku z cytryny

