



mapa zdrowia

KOKTAJL Z ŻYTA

1 porcja = 220 kcal, b = 4 g, t = 1 g, w = 48 g, bł. = 6 g

Do wykonania koktajlu będzie Ci potrzebna:

(1 porcja)

- 2 plastry ananasa
- 1 banan
- garść szpinaku
- 150 ml wody
- ¼ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki kurkumy
- szczypta pieprzu czarnego
- 1 czubata łyżka ugotowanego żyta

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- zblenduj ze sobą wszystkie składniki



mapa zdrowia