



90 kcal

Orzeźwiające smoothie porzeczkowo – pomarańczowe

Składniki:

1 garść czerwonych porzeczek
½ pomarańczy
8 kostek lodu
kilka listków mięty

Sposób przygotowania:

Z pomarańczy wycisnąć sok. Lód zmiksować blenderem, dodać porzeczki, sok i mięte i miksować jeszcze chwilę. Przebrać do szklanki.

POTRAWA
BEZGLUTENOWAPOTRAWA
BEZMLECZNAPOTRAWA
BEZ SOIPOTRAWA
BEZ JAJEKPOTRAWA
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA
BEZ KUKURDYZYPOTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA
WEGAŃSKAPOTRAWA
BEZ DROżdży