Zeleni smoothie od manga

Sastojci

- 1 šalica mango
- 1 šalica špinat
- 0.75 šalica kokosova voda
- 3 žlice mlijeko
- 1 žlica sok od limete
- 0.5 šalica kocka leda

Upute

1. Stavite nasjeckani smrznuti mango, svježe listove špinata, kokosovu vodu, mlijeko, sok limete i kockice leda (ako ih koristite) u blender.
2. Zatvorite poklopac i miksajte velikom brzinom dok smjesa ne postane glatka i kremasta, povremeno zaustavljajući blender kako biste po potrebi sastrugali smjesu s rubova.
3. Kušajte i po želji zasladite ili dodajte sok od limete. Ulijte u čašu i odmah poslužite za najsvježiji okus.

5 Min

1

Ugljikohidrati	37.06 g
energija	170.63 kcal
Masti	2.24 g
Proteini	4.12 g