

Smoothie παντζάρι - μπανάνα



Ειρήνη Τερζή

Smoothie παντζάρι - μπανάνα

Facebook - f

Google-plus - g

Instagram



Δυσκολία:

Εύκολο

Χρόνος:

10 λεπτά

Υλικά:

- 40g βρώμη
- 1 μικρή κόκκινη πιπεριά γλυκιά
- $\frac{1}{2}$ φλ. παντζάρι βρασμένο
- 1 μπανάνα
- 1,5 φλ. γάλα της επιλογής σου
- 2 κ.γ. μέλι
- 2 κ.γ. κανέλα

- 1 κ.γ. τζίντζερ

Οδηγίες:

- Προσθέτεις όλα τα υλικά στο blender. Σερβίρεται κρύο.

Την ιδέα την πήραμε από [εδώ](#)

Διατροφική Ανάλυση

	100g
Θερμίδες	58.7kcal
Υδατάνθρακες	
	11.1g
Φυτικές ίνες	
	1.7g
Σάκχαρα	
	4.3g
Πρωτεΐνες	
	1.7g
Λιπαρά	
	1.1g
Κορεσμένα Λιπαρά	
	0.09g
Τρανς Λιπαρά	
	0g

Νάτριο

46.5 mg

Μοιράσου τη συνταγή



Visit Us

Share



Tweet

Εκτύπωση

Δες περισσότερες...

ΣΥΝΤΑΓΕΣ