



1 porcji: 226 kcal

Zielony koktajl

Składniki:

1 sztuka kiwi
1 gruszka
½ sztuki awokado
¼ sztuki cytryny
2 łyżeczki pietruszki nać
1/2 szklanki wody

Sposób przygotowania:

Kiwi, gruszkę i awokado obrać ze skórki, pokroić w kostkę wrzucić do blendera. Dodać posiekaną nać pietruszki, wodę i wyciśnięty sok z cytryny. Wszystko zmiksować. Smacznego.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROżdży



POTRAWA
BEZ KUKURDZY



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW