



serce **na nowo**

Owoc mango był uprawiany w Indiach już ponad 4 tysiące lat temu. Hindusi nazywają go „owocem bogów”.



Koktajl gryczany z mango i miętą

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- mango – 280 g
- kasza gryczana – 90 g
- maślanka, 0,5% tłuszczu – 500 g
- mięta (świeża) – 20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Pokrój mango.
3. Włóż wszystkie składniki do blendera i zmiksuj do uzyskania gładkiego koktajlu.
4. Koktajl przelej do szklanek, najlepiej smakuje schłodzony.



Wartość odżywcza 1 porcji*: 330 kcal, 3 g tłuszczu, 58 g węglowodanów, 14,5 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.