



SMOOTHIE Z ANANASEM, LIMONKĄ I AWOKADO (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 5 min. ⌚ 5 min. 🍴 Łatwy ➡ 3 szklanki 📏 na 1 szklankę: Wartość kaloryczna 711.8 kJ, Wartość kaloryczna 170.0 kcal, Białko 2.1 g, Węglowodany 31.0 g, Tłuszcz 5.5 g, Tłuszcze nasycone 0.7 g, Błonnik 3.3 g, Sód 8.0 mg

SKŁADNIKI

10 g natki pietruszki, świeżej, tylko liście
60 g limonki, bez białych błonek, pokrojonej na kawałki
260 g ananasa, świeżego, dojrzałego, bez twardego rdzenia, pokrojonego na kawałki lub 260 g plastrów ananasa, z puszki, pokrojonych na kawałki
100 g banana, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
100 g awokado, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
100 g kostek lodu
250 g wody mineralnej, niegazowanej
200 g soku z pomarańczy, świeżo wyciśniętego

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

wysokie szklanki

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć natkę pietruszki, limonkę, ananas, banan, awokado i lód, zmiksować **1 min/obr. 10**.
2. Dodać wodę i sok z pomarańczy, wymieszać **5 s/obr. 5**. Przebrać do 3 wysokich szklanek.
3. Smoothie z ananasem, limonką i awokado podawać bezpośrednio po przygotowaniu.