



serce **na nowo**

**Imbir zapobiega zakrzepicy i obniża cholesterol.
Ponadto uważany jest za wspaniały afrodyzjak.**

Zielony koktajl imbirowy

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- imbir – 10 g
- szpinak baby – 70 g
- ogórek – 140 g
- cytryna – 89 g
- sałata – 10 g
- otręby owsiane – 28 g
- płatki owsiane – 80 g
- jogurt naturalny – 300 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.



Wartość odżywcza 1 porcji: 320 kcal, 9 g tłuszczu, 47 g węglowodanów, 15 g białka

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