



całość (5 porcji) 500 kcal  
1 porcja 100 kcal

## Smoothie mango - banan

### Składniki:

1 mango, obrane ze skórki, pokrojone na kawałki  
200g banana, pokrojonego na kawałki  
500g soku pomarańczowego

### Sposób przygotowania:

Wszystkie owoce dokładnie rozgnieść przy użyciu blendera, dodać sok i ponownie dokładnie miksować.



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA