



Smoothie με μάνγκο και φρούτα του πάθους

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- **Κόβουμε** τα φρούτα του πάθους στη μέση και αφαιρούμε την πούλπα από μέσα τους. Η πούλπα είναι γεμάτη από σποράκια τα οποία καλό είναι να μην τα έχουμε οπότε καλό είναι να περάσουμε την πούλπα από ένα σουρωτήρι.
- **Καθαρίζουμε το μάνγκο** από φλούδα και σπόρους.
- Περνάμε όλα τα υλικά από το μπλέντερ για τουλάχιστον 3 λεπτά.
- Μοιράζουμε σε 4 ποτήρια και σερβίρουμε αμέσως.

Συστατικά

- 500 γρ. μάνγκο, σε κυβάκια
- 5 κ.σ. χυμό passion fruit
- 70 γρ. νερό καρύδας
- 1 κ.σ. μέλι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

85 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	0%	1%	7%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	0.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
18%	2%	11%	0%