



Smoothie με πορτοκάλι, σταφύλι και μέλι

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε σε ένα μπλέντερ για smoothies το σταφύλι, τα φιλέτα από το πορτοκάλι, το γιαούρτι, το μέλι, το γάλα, το κάρδαμο και τα παγάκια.
- Χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Βάζουμε 5 παγάκια σε κάθε ποτήρι και σερβίρουμε με στικ κανέλας, φέτες από πορτοκάλι και φύλλα δυόσμου.

Συστατικά

- 350 γρ. σταφύλι, κόκκινο, χωρίς κουκούτσια
- φέτες πορτοκάλι
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- 60 γρ. μέλι
- 200 γρ. γάλα, 2%
- 1 πρέζα κάρδαμο (κακουλέ)
- 10 παγάκια

Για το σερβίρισμα

- 4 στικ κανέλα
- 4 φέτες πορτοκάλι
- φύλλα δυόσμου
- 20 παγάκια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

172 Θερμίδες (kcal)	1.4 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	2%	5%	13%
33.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.15 Αλάτι (γρ.)
37%	9%	6%	3%