



# Smoothie Pinacolada

Egzotyczny smak i delikatna kremowa konsystencja. To smoothie jest idealnym rozwiązaniem na szybkie drugie śniadanie czy podwieczorek-ma zaledwie 200 kcal.

 przygotowanie  
5 MIN

 trudność  
PROSTE

 ilość porcji  
1 PORCJA 350 G

## SKŁADNIKI

- płatki owsiane 20 g
- ananas 150 g
- Sztodzone mleko kokosowe light 180 g
- kurkuma 1/4 łyżeczki
- wiórki kokosowe do posypania

## WYKONANIE

- 1** Zblenduj wszystkie składniki do uzyskania kremowej konsystencji (około 2-3 minut)
- 2** Posyp wiórkami kokosowymi.

Wartość odżywcza, 1 porcja: Kcal: 200 B: 4 g T: 5 g W: 37 g