



سموزي الشروق

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:
خَلاط

أدوات الطهي:
أكواب مدرّجة

المكونات

كوب من عصير البرتقال
نصف كوب من الزبادي العادي أو زبادي الفانيلا قليل الدسم
موزة مجمدة
كوبان من أوراق السبانخ الطازجة
كوبان من الثلج

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. أضف جميع المكونات إلى الخلاط واهرسها حتى تصبح ناعمة.
3. يُقدّم مباشرةً - بعد بضع دقائق، سيبدأ السموزي المخفوق بالانفصال.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 170
إجمالي الكربوهيدرات 38 جم
إجمالي الدهون 0.5 جم
البروتين 5 جم
الصوديوم 60 ملجم