

# Mango, mynta, grönkåls smoothie



1 port

## Ingredienser

1,0 dl Havregryn glutenfria

2,0 dl Mango (SLV)

2,0 msk Mynta färsk

30,0 gram Grönkål (SLV)

0,5 st Banan medelstor (SLV)

1,0 skopor Vassleprotein Holistic

1,5 dl Mandeldryck (SLV)

## Tillagningsinstruktioner

Näring per 100 g	Näring per portion
87 kcal	370 kcal
4,4 g protein	18,6 g protein
1,5 g fett	6,5 g fett
12,8 g kolhydrater	54,5 g kolhydrater

