

# Smoothie "Tropical"

1 port

## Ingredienser

1,0 dl Mango (SLV)

1,0 dl Ananas (SLV)

1,5 dl Apelsinjuice drickf. (SLV)

1,0 dl Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)

30,0 gram 100 Whey Gold Standard, pulver

## Tillagningsinstruktioner

Mixa alla ingredienser i en mixer. Toppa med kokosflingor/flakes. Proteinpulvret kan med fördel vara vaniljsmak.

| Näring per 100 g  | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 67 kcal           | 286 kcal           |
| 6,9 g protein     | 29,2 g protein     |
| 0,5 g fett        | 2,3 g fett         |
| 8,4 g kolhydrater | 35,6 g kolhydrater |

