

MANGOVÁ ZMRZLINA

Tabbouleh je osvěžující a lehký salát pocházející z Libanonu, který v sobě spojuje svěžest bylinek, šťavnatost rajčat a jemnou chuť bulguru.

S
SABIEALTHFIT

PORCE: 1

COOKING TIME: 5 MIN

CELKOVÝ ČAS: 1H 30 MIN

INGREDIENCE

230g manga nakrájeného na velké kostky

3 lžičky polotučného tvarohu

vanilkový extrakt

POSTUP

Kostky vložíme do mrazáku na 1,5 hodiny. Po zmrazení je vyjmeme, vložíme do malého mixéru, přidáme tvaroh a vanilku. Mixujeme do husté zmrzlinové konzistence. Podáváme ihned

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
202	4,4G	39G	30G	2,4G

