



## Koktajl banan-truskawka

★★★★★ (10)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**256 kcal** / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>59.53 kcal</b> 2.98%	🥩 Białko <b>2.29 g</b> 4.58%	🍞 Węglowod. <b>10.35 g</b> 3.83%	🍷 Tłuszcze <b>1.27 g</b> 1.81%	🌾 Błonnik <b>0.77 g</b> 3.08%	<b>GDA</b> <b>2.98 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 70g
- Banan - 120g

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana obierz i pokrój w plasterki.

**KROK 2:** Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i truskawki. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

\*Koktajl udekoruj plasterkiem banana i listkiem świeżej mięty.

\*\*W sezonie wiosenno-letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych truskawek.

Smacznego!

