



Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 34.17 kcal 1.71% | Białko 2.60 g 5.2% | Węglowod. 6.33 g 2.34% | Tłuszcze 0.45 g 0.64% | Błonnik 1.42 g 5.68% | GDA 1.71 % |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Truskawki mrożone - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

