



Koktajl banan-jagody

★★★★★ (22)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 48.00 kcal 2.4%	Białko 2.57 g 5.14%	Węglowod. 9.08 g 3.36%	Tłuszcze 0.48 g 0.69%	Błonnik 0.82 g 3.28%	GDA 2.4%
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------



Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 60g
- Jagody, mrożone - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plasterki.**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i jagody. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

*W sezonie letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych jagód.

Smacznego!

