



## Koktajl mango-truskawka "light"

★★★★★(8)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**170 kcal** / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>43.54 kcal</b> 2.18%	Białko <b>2.31 g</b> 4.62%	Węglowod. <b>8.17 g</b> 3.03%	Tłuszcze <b>0.44 g</b> 0.63%	Błonnik <b>0.67 g</b> 2.68%	<b>GDA</b> <b>2.18 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 100g (1/3 sztuki)
- Truskawki mrożone - 50g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj mango, truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych). Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

\*Pozostałe kawałki mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się jako przekąska lub do przygotowania koktajlu następnym razem.

Smacznego!

