



## Koktajl truskawkowy "light"

★★★★★ (15)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**96 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>32.00 kcal</b> 1.6%	🥩 Białko <b>2.63 g</b> 5.26%	🍞 Węglowod. <b>5.73 g</b> 2.12%	🍷 Tłuszcze <b>0.13 g</b> 0.19%	🌾 Błonnik <b>0.60 g</b> 2.4%	<b>GDA</b> <b>1.6%</b>
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 200g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 100g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kefir wlej do blendera, dodaj 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!

