



## Mus truskawkowy

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**34 kcal** / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>28.00 kcal</b> 1.4%	🥩 Białko <b>0.70 g</b> 1.4%	🍞 Węglowod. <b>7.20 g</b> 2.67%	🍷 Tłuszcze <b>0.40 g</b> 0.57%	🌾 Błonnik <b>1.80 g</b> 7.2%	<b>GDA</b> <b>1.4%</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨🍳 Składniki

- Truskawki mrożone - 120g

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki wrzuc do blendera i z miksuj na jednolitą masę. W sezonie letnim mrożone truskawki zastąp świeżymi.

\*Mus jest doskonałym dodatkiem do serków, jogurtów, placków czy naleśników.

Smacznego!

