



## Koktajl błonnikowy z truskawkami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>44.52 kcal</b> 2.23%	🥩 Białko <b>2.93 g</b> 5.86%	🍞 Węglowod. <b>6.52 g</b> 2.41%	🌿 Tłuszcze <b>1.27 g</b> 1.81%	🌾 Błonnik <b>1.18 g</b> 4.72%	<b>GDA</b> <b>2.23 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie letnim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otręby pszenne.

**KROK 2:** Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

