



Koktajl owoce leśne

★★★★★ (10)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.00 kcal

2.45%



Białko

2.83 g

5.66%



Węglowod.

8.29 g

3.07%



Tłuszcze

1.31 g

1.87%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

2.45 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody - 50g (⅓ szklanki)
- Poziomki - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do blendera, dodaj owoce (w sezonie zimowym możesz zastąpić je mrożonymi odpowiednikami lub gotową mieszaną). Jeśli nie dysponujesz poziomkami możesz zastąpić je porcją ruskawek lub malin.

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

* Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

