



## Koktajl jagodowo-truskawkowy

★★★★★ (20)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**157 kcal** / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 52.88 kcal 2.64%	🥩 Białko 2.53 g 5.06%	🍞 Węglowod. 9.98 g 3.7%	🍷 Tłuszcze 1.24 g 1.77%	🌾 Błonnik 1.15 g 4.6%	<b>GDA</b> <b>2.64%</b>
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki (możesz użyć mrożonych) i jagody umyj dokładnie i obierz z szypułek.

**KROK 2:** Owoce wrzuć do blendera. Dodaj jogurt i ksylitol, zmiksuj. Przelej do szklanki.

Smacznego!

