



Koktajl potreningowy

★★★★★ (4)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 58.48 kcal 2.92%	🥩 Białko 6.18 g 12.36%	🍞 Węglowod. 6.76 g 2.5%	🌿 Tłuszcze 1.15 g 1.64%	🌾 Błonnik 1.18 g 4.72%	GDA 2.92 %
--	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 50g (2 ½ łyżki stółowej)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 35g (¼ szklanki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki włóż do miski blendera i dobrze zmiksuj. Całość przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

