



Koktajl truskawkowy

★★★★★ (18)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

117 kcal / 1 porcję (340 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

34.35 kcal

1.72%



Białko

2.61 g

5.22%



Węglowod.

5.44 g

2.01%



Tłuszcze

0.47 g

0.67%



Błonnik

0.53 g

2.12%

GDA

1.72 %



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj truskawki (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

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

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

