



Koktajl mango-truskawka

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 65.61 kcal 3.28%	Białko 2.36 g 4.72%	Węglowod. 12.21 g 4.52%	Tłuszcze 1.13 g 1.61%	Błonnik 0.84 g 3.36%	GDA 3.28 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 100g (1/3 sztuki)
- Truskawki mrożone - 50g
- Miód pszczeleli - 9g (2/3 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango, truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych). Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

