



Koktajl truskawkowy "light"

★★★★★ (15)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

96 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

32.00 kcal

1.6%



Białko

2.63 g

5.26%



Węglowod.

5.73 g

2.12%



Tłuszcze

0.13 g

0.19%



Błonnik

0.60 g

2.4%

GDA

1.6%



Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 200g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir 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!

