



Koktajl błonnikowy z bananem

★★★★★ (14)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

63.81 kcal

3.19%



Białko

3.02 g

6.04%



Węglowod.

10.32 g

3.82%



Tłuszcze

1.63 g

2.33%



Błonnik

1.10 g

4.4%

GDA

3.19%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 184g (2/3 szklanki)
- Banan - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz, odmierz odpowiednią ilość i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Wrzuć do blendera, dodaj, mleko i otręby pszenne. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

