



Jaglane smoothie z truskawkami i bananem

★★★★★ (7)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
87.15 kcal	2.79 g	14.17 g	2.14 g	2.07 g	4.36 %
4.36%	5.58%	5.25%	3.06%	8.28%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 13g (½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 100g
- Banan - 140g
- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do misy blendera i dokładnie zmiksuj na gładki mus. Przełóż do wysokich szklanek i przyozdób owocami.

Smacznego!

