



Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 34.17 kcal 1.71%	🥩 Białko 2.60 g 5.2%	🍞 Węglowod. 6.33 g 2.34%	🍷 Tłuszcze 0.45 g 0.64%	🌾 Błonnik 1.42 g 5.68%	GDA 1.71 %
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Truskawki mrożone - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj maliny i 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!

