



Koktajl błonnikowy "light" z truskawkami

★★★★★ (10)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 38.69 kcal 1.93% | 🥩 Białko 3.02 g 6.04% | 🍞 Węglowod. 6.55 g 2.43% | 🐟 Tłuszcze 0.54 g 0.77% | 🌾 Błonnik 1.14 g 4.56% | GDA 1.93 % |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie letnim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

