



Koktajl banan-truskawka

★★★★★ (10)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 59.53 kcal 2.98%	Białko 2.29 g 4.58%	Węglowod. 10.35 g 3.83%	Tłuszcze 1.27 g 1.81%	Błonnik 0.77 g 3.08%	GDA 2.98%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 70g
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plastry.**KROK 2:** Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i truskawki. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

*Koktajl udekoruj plasterkiem banana i listkiem świeżej mięty.

**W sezonie wiosenno-letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych truskawek.

Smacznego!

