



Koktajl truskawkowy

★★★★★ (18)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

117 kcal / 1 porcję (340 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 34.35 kcal 1.72%	🥩 Białko 2.61 g 5.22%	🍞 Węglowod. 5.44 g 2.01%	🥑 Tłuszcze 0.47 g 0.67%	🌾 Błonnik 0.53 g 2.12%	GDA 1.72 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

🍳 Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 100g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj 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!

