



## Koktajl truskawkowy

★★★★★ (18)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**117 kcal** / 1 porcję (340 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### 👨‍🍳 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!

