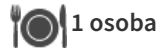




Jogurt 0% z musem truskawkowym

★★★★★ (8)



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 34.82 kcal 1.74%	Białko 2.95 g 5.9%	Węglowod. 5.90 g 2.19%	Tłuszcze 0.20 g 0.29%	Błonnik 0.57 g 2.28%	GDA 1.74 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowej)
- Truskawki mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone truskawki zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus. Przełóż je do szklanki.

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki, na wierzch dodaj mus. Udekoruj listkami świeżej mięty.

*Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser.

Rada: Zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

