



## Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**103 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>34.17 kcal</b> 1.71%	Białko <b>2.60 g</b> 5.2%	Węglowod. <b>6.33 g</b> 2.34%	Tłuszcze <b>0.45 g</b> 0.64%	Błonnik <b>1.42 g</b> 5.68%	<b>GDA</b> <b>1.71 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Truskawki mrożone - 50g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Maślankę wlej do blendera, dodaj maliny i 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!

