



## Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★ (6)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**103 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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



### Składniki

- Maślanka nat uralna 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!

