



## Koktajl banan-jagody

★★★★★ (22)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**173 kcal** / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                    |                                       |                                      |                                     |                           |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>48.00 kcal</b><br>2.4% | 🥩 Białko<br><b>2.57 g</b><br>5.14% | 🍞 Węglowod.<br><b>9.08 g</b><br>3.36% | 🍷 Tłuszcze<br><b>0.48 g</b><br>0.69% | 🌾 Błonnik<br><b>0.82 g</b><br>3.28% | <b>GDA</b><br><b>2.4%</b> |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 60g
- Jagody, mrożone - 60g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Banana obierz i pokrój w plasterki.

**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i jagody. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

\*W sezonie letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych jagód.

Smacznego!

