Koktajl mango-truskawka "light"

(8)

10 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
43.54 kcal	**2.31** g	**8.17** g	**0.44** g	**0.67** g	**2.18** %
2.18%	4.62%	3.03%	0.63%	2.68%	

Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 100g (⅓ sztuki)
- Truskawki mrożone - 50g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango, truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych). Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe kawałki mango możesz zamrozić. Owoc idealnie nada się jako przekąska lub do przygotowania koktajlu następnym razem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję