



Koktajl mango-truskawka "light"

★★★★★(8)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (390 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Mango - 100g (1/3 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. Owoce idealnie nadają się jako przekąska lub do przygotowania koktajlu następnym razem.

Smacznego!

