



Koktajl truskawkowy "light"

★★★★★ (15)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

96 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 32.00 kcal 1.6%	Białko 2.63 g 5.26%	Węglowod. 5.73 g 2.12%	Tłuszcze 0.13 g 0.19%	Błonnik 0.60 g 2.4%	GDA 1.6%
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	--------------------



Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 200g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj 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!

