



Mus truskawkowy

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

34 kcal / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 28.00 kcal 1.4%	🥩 Białko 0.70 g 1.4%	🍞 Węglowod. 7.20 g 2.67%	🍷 Tłuszcze 0.40 g 0.57%	🌾 Błonnik 1.80 g 7.2%	GDA 1.4%
---	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Truskawki mrożone - 120g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera i z miksuj na jednolitą masę. W sezonie letnim mrożone truskawki zastąp świeżymi.

*Mus jest doskonałym dodatkiem do serków, jogurtów, placków czy naleśników.

Smacznego!

