



Koktajl jagodowo-truskawkowy

★★★★★ (20)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

157 kcal / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 52.88 kcal 2.64%	🥩 Białko 2.53 g 5.06%	🍞 Węglowod. 9.98 g 3.7%	🍷 Tłuszcze 1.24 g 1.77%	🌾 Błonnik 1.15 g 4.6%	GDA 2.64%
--	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki (możesz użyć mrożonych) i jagody umyj dokładnie i obierz z szypułek.

KROK 2: Owoce wrzuć do blendera. Dodaj jogurt i ksylitol, z miksuj. Przelej do szklanki.

Smacznego!

