



Jogurt 0% z musem truskawkowym

★★★★★(8)



1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 34.82 kcal 1.74% | Białko 2.95 g 5.9% | Węglowod. 5.90 g 2.19% | Tłuszcze 0.20 g 0.29% | Błonnik 0.57 g 2.28% | GDA 1.74 % |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 70g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone truskawki zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus. Przełóż je do szklanki.

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki, na wierzch dodaj mus. Udekoruj listkami świeżej mięty.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser.

Rada: Zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

