



## Jogurt 0% z musem truskawkowym

★★★★★(8)



1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**77 kcal** / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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!*

