



Koktajl błonnikowy z truskawkami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 44.52 kcal 2.23%	🥩 Białko 2.93 g 5.86%	🍞 Węglowod. 6.52 g 2.41%	🍷 Tłuszcze 1.27 g 1.81%	🌾 Błonnik 1.18 g 4.72%	GDA 2.23 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie letnim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

