



Koktajl potreningowy

★★★★★(3)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 58.48 kcal 2.92%	Białko 6.18 g 12.36%	Węglowod. 6.76 g 2.5%	Tłuszcze 1.15 g 1.64%	Błonnik 1.18 g 4.72%	GDA 2.92 %
--	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Ser twarogowy chudy - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 35g (¼ szklanki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki włóż do miski blendera i dobrze zmiksuj. Całość przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

