



Koktajl banan-truskawka

★★★★★ (10)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

59.53 kcal

2.98%



Białko

2.29 g

4.58%



Węglowod.

10.35 g

3.83%



Tłuszcze

1.27 g

1.81%



Błonnik

0.77 g

3.08%

GDA

2.98%



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 70g
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plastery.**KROK 2:** Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i truskawki. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

*Koktajl udekoruj plasterkiem banana i listkiem świeżej mięty.

**W sezonie wiosenno-letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych truskawek.

Smacznego!

