



Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

103 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

34.17 kcal

1.71%



Białko

2.60 g

5.2%



Węglowod.

6.33 g

2.34%



Tłuszcze

0.45 g

0.64%



Błonnik

1.42 g

5.68%

GDA

1.71 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Truskawki mrożone - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maślankę wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

* Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

