



Mus truskawkowy

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

34 kcal / 1 porcję (120 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

28.00 kcal

1.4%



Białko

0.70 g

1.4%



Węglowod.

7.20 g

2.67%



Tłuszcze

0.40 g

0.57%



Błonnik

1.80 g

7.2%

GDA

1.4%



Składniki

- Truskawki mrożone - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera i z miksuj na jednolitą masę. W sezonie letnim mrożone truskawki zastąp świeżymi.

*Mus jest doskonałym dodatkiem do serków, jogurtów, placków czy naleśników.

Smacznego!

