



Koktajl błonnikowy "light" z malinami

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (213 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.07 kcal

2.2%



Białko

3.02 g

6.04%



Węglowod.

7.18 g

2.66%



Tłuszcze

1.25 g

1.79%



Błonnik

1.97 g

7.88%

GDA

2.2%



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 161g (2/3 szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny wrzucić do blendera, dodać mleko i otręby pszenne.**KROK 2:** Całość zmiksować na jednolitą masę i rozlać do szklanek.

Smacznego!

