



Smoothie truskawkowo - bananowe

★★★★★ (17)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (630 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

56.22 kcal

2.81%



Białko

1.31 g

2.62%



Węglowod.

12.65 g

4.69%



Tłuszcze

0.59 g

0.84%



Błonnik

1.34 g

5.36%

GDA

2.81 %



Składniki

- Truskawki mrożone - 600g
- Banan - 360g
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiksuj wszystkie składniki na gładką, jednolitą masę. Udekoruj truskawkami.

Smacznego!

