



Jaglane smoothie z truskawkami i bananem

★★★★★ (7)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

87.15 kcal

4.36%



Białko

2.79 g

5.58%



Węglowod.

14.17 g

5.25%



Tłuszcze

2.14 g

3.06%



Błonnik

2.07 g

8.28%

GDA

4.36 %



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 13g (½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 100g
- Banan - 140g
- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładki mus. Przełóż do wysokich szklanek i przyozdób owocami.

Smacznego!

