



Koktajl truskawkowy z marchewką

★★★★★ (6)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

207 kcal / 1 porcję (243 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.20 kcal

4.26%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

11.68 g

4.33%



Tłuszcze

3.98 g

5.69%



Błonnik

1.72 g

6.88%

GDA

4.26 %



Składniki

- Truskawki - 150g (szklanka)
- Banan - 140g
- Marchew - 50g
- Orzechy nerkowca - 30g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę obierz, umyj, pokrój na kawałki i dokładnie rozdrobnij blenderem. Możesz wcześniej zetrzeć marchewkę na drobnej tarce. Do marchewki dodaj orzechy nerkowca i banana. Dokładnie rozdrabnij blenderem, najlepiej kielichowym.

KROK 2: Następnie dodaj zmiksowane truskawki (mogą być mrożone, lekko zalane wrzącą wodą). Wymieszaj. Wlej około 0,5 szklanki mleka migdałowego. Wymieszaj i przelej do wysokiej szklanki. Smacznego!

