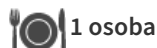




Jogurt 0% z musem truskawkowym

★★★★★ (8)



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

34.82 kcal

1.74%



Białko

2.95 g

5.9%



Węglowod.

5.90 g

2.19%



Tłuszcze

0.20 g

0.29%



Błonnik

0.57 g

2.28%

GDA

1.74%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone truskawki zmiiksuj za pomocą blendera na gładki mus. Przełóż je do szklanki.

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki, na wierzch dodaj mus. Udekoruj listkami świeżej mięty.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser.

Rada: Zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

