



Koktajl mango-truskawka

★★★★★(2)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

65.61 kcal

3.28%



Białko

2.36 g

4.72%



Węglowod.

12.21 g

4.52%



Tłuszcze

1.13 g

1.61%



Błonnik

0.84 g

3.36%

GDA

3.28 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 100g (1/3 sztuki)
- Truskawki mrożone - 50g
- Miód pszczeleli - 9g (2/3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mango obierz i odkrawaj po kawałku od pestki (nie wyjmuj jej, bo owoc bardzo mocno przylega). Kawałki mango pokrój na mniejsze części.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj mango, truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych). Całość z miksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Pozostałe mango możesz zamrozić. Owoce idealnie nadają się do przygotowania tego koktajlu następnym razem.

Smacznego!

