



Koktajl błonnikowy "light" z truskawkami

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

38.69 kcal

1.93%



Białko

3.02 g

6.04%



Węglowod.

6.55 g

2.43%



Tłuszcze

0.54 g

0.77%



Błonnik

1.14 g

4.56%

GDA

1.93 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie letnim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

