



Koktajl błonnikowy z truskawkami

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

105 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

44.52 kcal

2.23%



Białko

2.93 g

5.86%



Węglowod.

6.52 g

2.41%



Tłuszcze

1.27 g

1.81%



Błonnik

1.18 g

4.72%

GDA

2.23 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (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!

