



Koktajl jagodowo-truskawkowy

★★★★★ (20)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

157 kcal / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

52.88 kcal

2.64%



Białko

2.53 g

5.06%



Węglowod.

9.98 g

3.7%



Tłuszcze

1.24 g

1.77%



Błonnik

1.15 g

4.6%

GDA

2.64%



Składniki

- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki (możesz użyć mrożonych) i jagody umyj dokładnie i obierz z szypulek.

KROK 2: Owoce wrzuć do blendera. Dodaj jogurt i ksylitol, zmiksuj. Przelej do szklanki.

Smacznego!

