



Koktajl czerwony z siemieniem lnianym

★★★★★ (5)



10 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

66.38 kcal

3.32%



Białko

1.06 g

2.12%



Węglowod.

14.18 g

5.25%



Tłuszcze

1.28 g

1.83%



Błonnik

2.13 g

8.52%

GDA

3.32 %



Składniki

- Truskawki mrożone - 280g
- Banan - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki włóż do blendera kielichowego. Dobrze zmiksuj.

KROK 2: Na koniec dodaj świeżo zmielone siemię lniane. Ponownie zmiksuj.

KROK 3: Przelej do szklanki.

Smacznego!

