



Duet bananowo – truskawkowy z kaszą gryczaną niepaloną

★★★★★ (3)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

284 kcal / 1 porcję (315 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

90.23 kcal

4.51%



Białko

3.51 g

7.02%



Węglowod.

17.26 g

6.39%



Tłuszcze

1.34 g

1.91%



Błonnik

1.41 g

5.64%

GDA**4.51 %**

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 100g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 400g (16 łyżek stołowych)
- Miód pszczele - 24g (2 łyżeczki)
- Truskawki - 300g (2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę gryczaną do miękkości.**KROK 2.** W kielichu blendera umieść banana, kaszę, miód, jogurt. Składniki zblenduj na gładką masę, wlej do połowy szklanki.**KROK 3.** Truskawki zblenduj na mus, możesz dodać odrobinę miodu, jeśli będzie Ci brakowało w nich słodkości, następnie wypełnij musem drugą połowę szklanek. Serwuj! :)

Smacznego!

