



Smoothie truskawkowo - bananowe

★★★★★ (17)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (630 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 56.22 kcal 2.81%	🥚 Białko 1.31 g 2.62%	📦 Węglowod. 12.65 g 4.69%	🍷 Tłuszcze 0.59 g 0.84%	🌾 Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 2.81 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Truskawki mrożone - 600g
- Banan - 360g
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiksuj wszystkie składniki na gładką, jednolitą masę. Udekoruj truskawkami.

Smacznego!

