



Jaglana smoothie z truskawkami i bananem

★★★★★ (7)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.15 kcal 4.36%	Białko 2.79 g 5.58%	Węglowod. 14.17 g 5.25%	Tłuszcze 2.14 g 3.06%	Błonnik 2.07 g 8.28%	GDA 4.36 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 13g (½ łyżki st ołowej)
- Truskawki mrożone - 100g
- Banan - 140g
- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki st ołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładki mus. Przełóż do wysokich szklanek i przyozdób owocami.

Smacznego!

