Koktajl banan-jagody

★★★★★☆ (22)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
48.00 kcal	2.57 g	9.08 g	0.48 g	0.82 g	2.4 %
2.4%	5.14%	3.36%	0.69%	3.28%	

Składniki

- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 60g
- Jagody, mrożone - 60g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plastry.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i jagody. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

*W sezonie letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych jagód.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję