

Koktajl malina-truskawka

★★★★½ (3)

3 minuty | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
48.35 kcal	**2.28** g	**8.76** g	**1.23** g	**1.84** g	**2.42** %
2.42%	4.56%	3.24%	1.76%	7.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 250g (1 ¼ szklanki)
- Maliny, mrożone - 100g
- Truskawki mrożone - 100g
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki oraz miód (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

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

