



## Koktajl malina-truskawka "light"

★★★★★ (6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**103 kcal** / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>34.17 kcal</b> 1.71%	🥩 Białko <b>2.60 g</b> 5.2%	🍞 Węglowod. <b>6.33 g</b> 2.34%	🍷 Tłuszcze <b>0.45 g</b> 0.64%	🌾 Błonnik <b>1.42 g</b> 5.68%	<b>GDA</b> <b>1.71 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Maliny, mrożone - 50g
- Truskawki mrożone - 50g

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Maślankę wlej do blendera, dodaj maliny i truskawki (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!

