



Koktajl banan-jagody

★★★★★ (22)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (360 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 48.00 kcal 2.4%	🥩 Białko 2.57 g 5.14%	🍞 Węglowod. 9.08 g 3.36%	🥑 Tłuszcze 0.48 g 0.69%	🌾 Błonnik 0.82 g 3.28%	GDA 2.4%
---	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

👨‍🍳 Składniki

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

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plasterki.

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!

