



Koktajl błonnikowy "light" z truskawkami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 38.69 kcal 1.93%	🥩 Białko 3.02 g 6.04%	🍞 Węglowod. 6.55 g 2.43%	🌿 Tłuszcze 0.54 g 0.77%	🌾 Błonnik 1.14 g 4.56%	GDA 1.93 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otęrbę pszenne - 4g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie let nim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otęrbę pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

