



Koktajl czerwony z siemieniem lnianym

★★★★★ (5)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 66.38 kcal 3.32%	🥩 Białko 1.06 g 2.12%	🍞 Węglowod. 14.18 g 5.25%	🐟 Tłuszcze 1.28 g 1.83%	🌾 Błonnik 2.13 g 8.52%	GDA 3.32 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Truskawki mrożone - 280g
- Banan - 200g
- Siemię lniane - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki włóż do blendera kielichowego. Dobrze zmiksuj.

KROK 2: Na koniec dodaj świeżo zmielone siemię lniane. Ponownie zmiksuj.

KROK 3: Przelej do szklanki.

Smacznego!

