



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl potreningowy



## Koktajl potreningowy

★★★★★(3)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**135 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>58.48 kcal</b> 2.92%	🥩 Białko <b>6.18 g</b> 12.36%	🍞 Węglowod. <b>6.76 g</b> 2.5%	👤 Tłuszcze <b>1.15 g</b> 1.64%	🌾 Błonnik <b>1.18 g</b> 4.72%	<b>GDA</b> <b>2.92 %</b>
--	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Ser twarogowy chudy - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 35g (¼ szklanki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie składniki włóż do miski blendera i dobrze zmiksuj. Całość przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

