



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 nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Banan - 60g
- Jagody, mrożone - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plastry.**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!

