



Koktajl banan-truskawka

★★★★★ (10)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (430 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 59.53 kcal 2.98%	🥩 Białko 2.29 g 4.58%	🍞 Węglowod. 10.35 g 3.83%	🌿 Tłuszcze 1.27 g 1.81%	🌾 Błonnik 0.77 g 3.08%	GDA 2.98%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

👨🍳 Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Truskawki mrożone - 70g
- Banan - 120g

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i truskawki. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

*Koktajl udekoruj plasterkiem banana i listkiem świeżej mięty.

**W sezonie wiosenno-letnim zamiast mrożonych owoców możesz użyć świeżych truskawek.

Smacznego!

