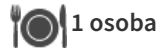




## Jogurt 0% z musem truskawkowym

★★★★★ (8)



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**77 kcal** / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                 |                                     |                                    |                                   |                            |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>34.82 kcal</b><br>1.74% | Białko<br><b>2.95 g</b><br>5.9% | Węglowod.<br><b>5.90 g</b><br>2.19% | Tłuszcze<br><b>0.20 g</b><br>0.29% | Błonnik<br><b>0.57 g</b><br>2.28% | <b>GDA</b><br><b>1.74%</b> |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 70g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zmrożone truskawki zmiiksuj za pomocą blendera na gładki mus. Przetóż je do szklanki.

**KROK 2:** Jogurt wlej do szklanki, na wierzch dodaj mus. Udekoruj listkami świeżej mięty.

\* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser.

**Rada:** Zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

