Koktajl truskawkowy "light"

★★★★★☆ (15)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

96 kcal / 1 porcję (300 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
32.00 kcal	**2.63** g	**5.73** g	**0.13** g	**0.60** g	**1.6** %
1.6%	5.26%	2.12%	0.19%	2.4%	

Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 200g (⅔ szklanki)
- Truskawki mrożone - 100g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir wlej do blendera, dodaj truskawki (w sezonie letnim najlepiej będzie użyć świeżych owoców).

KROK 2: Zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję