



## Koktajl błonnikowy "light" z truskawkami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**94 kcal** / 1 porcję (244 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>38.69 kcal</b> 1.93%	🥩 Białko <b>3.02 g</b> 6.04%	🍞 Węglowod. <b>6.55 g</b> 2.43%	🌿 Tłuszcze <b>0.54 g</b> 0.77%	🌾 Błonnik <b>1.14 g</b> 4.56%	<b>GDA</b> <b>1.93 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Truskawki mrożone - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki wrzuc do blendera (w sezonie letnim możesz użyć świeżych), dodaj mleko i otręby pszenne.

**KROK 2:** Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

