



## Koktajl błonnikowy z truskawkami

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**105 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |                                       |                                      |                                     |                             |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>44.52 kcal</b><br>2.23% | 🥩 Białko<br><b>2.93 g</b><br>5.86% | 🍞 Węglowod.<br><b>6.52 g</b><br>2.41% | 🌿 Tłuszcze<br><b>1.27 g</b><br>1.81% | 🌾 Błonnik<br><b>1.18 g</b><br>4.72% | <b>GDA</b><br><b>2.23 %</b> |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (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 zmixuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

