



Koktajl błonnikowy z bananem

★★★★★ (14)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

158 kcal / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 63.81 kcal 3.19%	🥩 Białko 3.02 g 6.04%	🍞 Węglowod. 10.32 g 3.82%	🌿 Tłuszcze 1.63 g 2.33%	🌾 Błonnik 1.10 g 4.4%	GDA 3.19%
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 184g (2/3 szklanki)
- Banan - 60g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz, odmierz odpowiednią ilość i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Wrzuć do blendera, dodaj, mleko i otręby pszenne. Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

