



## Koktajl błonnikowy z bananem

★★★★★ (14)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**158 kcal** / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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!

