



## Koktajl jagodowo-truskawkowy

★★★★★ (20)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**157 kcal** / 1 porcję (297 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>52.88 kcal</b> 2.64%	Białko <b>2.53 g</b> 5.06%	Węglowod. <b>9.98 g</b> 3.7%	Tłuszcze <b>1.24 g</b> 1.77%	Błonnik <b>1.15 g</b> 4.6%	<b>GDA</b> <b>2.64%</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------

### Składniki

- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki (możesz użyć mrożonych) i jagody umyj dokładnie i obierz z szypułek.

**KROK 2:** Owoce wrzuć do blendera. Dodaj jogurt i ksylitol, z miksuj. Przelej do szklanki.

Smacznego!

