



## Smoothie truskawkowo - bananowe

★★★★★ (17)

🕒 10 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**354 kcal** / 1 porcję (630 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>56.22 kcal</b> 2.81%	🥩 Białko <b>1.31 g</b> 2.62%	🍞 Węglowod. <b>12.65 g</b> 4.69%	🍷 Tłuszcze <b>0.59 g</b> 0.84%	🌾 Błonnik <b>1.34 g</b> 5.36%	<b>GDA</b> <b>2.81 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Truskawki mrożone - 600g
- Banan - 360g
- Kruszony lód - 75g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zmiksuj wszystkie składniki na gładką, jednolitą masę. Udekoruj truskawkami.

Smacznego!

