



## Jaglana smoothie z truskawkami i bananem

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**234 kcal** / 1 porcję (269 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>87.15 kcal</b> 4.36%	🥩 Białko <b>2.79 g</b> 5.58%	📦 Węglowod. <b>14.17 g</b> 5.25%	🍷 Tłuszcze <b>2.14 g</b> 3.06%	🌾 Błonnik <b>2.07 g</b> 8.28%	<b>GDA</b> <b>4.36 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 13g (1/2 łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 100g
- Banan - 140g
- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Włóż wszystkie składniki do miski blendera i dokładnie zmiksuj na gładki mus. Przełóż do wysokich szklanek i przyozdób owocami.

Smacznego!

