



Koktajl truskawkowy z marchewką

★★★★★ (6)

10 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

207 kcal / 1 porcję (243 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.20 kcal 4.26%	Białko 1.84 g 3.68%	Węglowod. 11.68 g 4.33%	Tłuszcze 3.98 g 5.69%	Błonnik 1.72 g 6.88%	GDA 4.26 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Truskawki - 150g (szklanka)
- Banan - 140g
- Marchew - 50g
- Orzechy nerkowca - 30g
- Mleko migdałowe - 115g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę obierz, umyj, pokrój na kawałki i dokładnie rozdrobnij blenderem. Możesz wcześniej zetrzeć marchewkę na drobnej tarce. Do marchewki dodaj orzechy nerkowca i banana. Dokładnie rozdrabnij blenderem, najlepiej kielichowym.

KROK 2: Następnie dodaj zmiksowane truskawki (mogą być mrożone, lekko zalane wrzącą wodą). Wymieszaj. Wlej około 0,5 szklanki mleka migdałowego. Wymieszaj i przelej do wysokiej szklanki. Smacznego!

