



KOKTAJL TRUSKAWKOWO-BANANOWY

Składniki:

150g (1 szklanka) mrożonych truskawek

50g (1/3 sztuki) banana

100g (2/3 kubka) jogurtu naturalnego 2%

5g (1 łyżeczka) miodu

15g (1 sztuka) liczi – do dekoracji

Sposób przygotowania:

Banana obrać ze skórki. Wszystkie składniki zmiksować za pomocą blendera. Przełożyć do szklanki.

Udekorować owocem liczi.

Jedna porcja to około 160 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a