



DARMOWY PRZEPIS  
**DANIA NA SŁODKO**

# KOKTAJL TRUSKAWKOWY

## Składniki:

- Płatki jaglane 35g
- Twaróg półtłusty 85g
- Śmietana 18% 20g
- Orzechy włoskie 10g
- Truskawki 200g

## Wykonanie:

Płatki jaglane zalej wrzątkiem i poczekaj aż napęcznieją. Następnie umieść je w kubku od blendera, dodaj twaróg, śmietanę i truskawki - zblenduj całość, w razie potrzeby dolewając wody - w zależności jaką konsystencję chce się uzyskać. Wierzch posyp posiekanymi na kawałeczki orzechami.

## Wartości odżywcze:

Całość dostarcza około:

- 390 kcal,
- 22g białka,
- 40g węglowodanów,
- 16g tłuszczu



[www.jedzichudnij.info](http://www.jedzichudnij.info)



Smakował Ci ten posiłek? Masz ochotę spróbować więcej pysznych dań, a przy okazji schudnąć? Wejdź na moją [stronę](#) i dowiedz się więcej o mojej diecie.

