

Mocno truskawkowy koktajl

Składniki na 1 porcję:

- 200 g truskawek
- 1/2 szklanki mleka orzechowego
- 1 łyżka siemienia lnianego

Całość miksujesz i gotowe.

Całość dostarcza: 162,5 kcal | 5 g białka | 8,4 g tłuszczu | 19,4 g węglowodanów | IG 38 | ŁG 5