

## Koktajl z bananem, truskawkami i mango

### Wskazówki

- ✓ Czas przygotowania: 5 minut
- ✓ 2 porcje
- ✓ Wartość odżywcza 1 porcji: 143 kcal \ B-5 g \ T-2 g \ W-25 g \ Bł-2 g
- ✓ Wartość odżywcza 100 g koktajlu: 61 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-10 g \ Bł-1 g

### Składniki

- ✓ banan – 1 sztuka (90 g)
- ✓ truskawki – 1,5 garści (100 g)
- ✓ mrożone mango i ananas – 100 g
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)

### Przygotowanie

Wszystkie owoce przełóż do blendera, dodaj jogurt naturalny i zmiksuj dokładnie. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę wody.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/koktajl-z-bananem-truskawkami-i-mango/>