

Deser małinowo-truskawkowy

Słodki, owocowy i kolorowy deser do błyskawicznego podania. W naszej propozycji małą ilością kalorii!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

14

SKŁADNIKI:

3 szklanki zimnego mleka, beztłuszczowego
55 g błyskawicznego budyniu śmietankowego, bez cukru
1 spód biszkoptowy, pokrojony w kostkę
450 g truskawek, pokrojonych w plasterki
450 g malin
225 g bitej śmietany o obniżonej zawartości tłuszczu
3 truskawki, pokrojone na ćwiartki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w misce mleko z budyniem.
- 2) Ułożyć 1/3 pokrojonego spodu biszkoptowego na dnie szklanej salaterki. Nałożyć 1/3 budyniu, nieco pokrojonych truskawek i

malin oraz 1/3 bitej śmietany. Ułożyć kolejne warstwy.

3) Dekorować ćwiartkami truskawek. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 170 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 1 mg cholesterolu, 289 mg sodu, 32 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock