

Gofry z truskawkami

Gotowe gofry można znaleźć w supermarketach w działach z pieczywem. Dzięki temu przygotujesz to danie błyskawicznie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g truskawek

60 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

2 łyżki cukru pudru

8 gotowych gofrów

4 gałki lodów waniliowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Umyć truskawki i osuszyć ręcznikiem papierowym. Usunąć szypułki, przekroić truskawki na pół lub na cztery części, jeśli są duże. Przełożyć do miski.

2) Wlać do truskawek sok pomarańczowy. Posypać cukrem pudrem i delikatnie wymieszać. Odstawić na 5 minut i od czasu do czasu

zamieszać.

3) Podgrzać gofry według instrukcji na opakowaniu.

4) Rozłożyć gofry na talerzach. Na wierzch nałożyć porcję truskawek z sokiem i podawać z gałką lodów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 392 kcal, 10 g białka, 17 g tłuszczów (8 g NKT), 48 g węglowodanów (18 g cukrów), 3 g błonnika, 730 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock