

Koktajl malinowo-żurawinowo-buraczany

Fizjologowie twierdzą, że jedzenie działa na nas poprzez zmysł wzroku równie mocno, jak przez smak. Piękny intensywny kolor i delikatna konsystencja tego buraczano-malinowego napoju pełnego witaminy C sprawiają, że nie można mu się oprzeć.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 ugotowane buraki, wystudzone i grubo posiekane
60 g malin, świeżych lub mrożonych
1 szklanka schłodzonego soku żurawinowego
1 szklanka naturalnego niskotłuszczowego jogurtu
maliny do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Buraki, maliny i sok żurawinowy zmiksować, aż osiągną gładką, jednolitą konsystencję.

2) Koktajl nalać do dzbanka przez sitko. Zmieszać z większą częścią jogurtu.

3) Rozlać do 4 szklanek, na wierzch każdej nalać odrobinę pozostałego jogurtu. Można przybrać kilkoma malinami. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 90 kcal, 4 g białka, 18 g węglowodanów, 1 g tłuszczów, 1 g NNKT, 5 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 75 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock