Koktajl pomidorowy

Ten wytrawny koktajl wpływa korzystnie na kości. Dostarcza wapnia pochodzącego z jogurtu i witaminy C z pomidorów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 szklanka naturalnego niskotłuszczowego jogurtu
2 duże dojrzałe pomidory, obrane ze skórki i posiekane
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować wszystkie produkty na gładko (miksować ok. 2 minut). Można podawać z lodem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 91 kcal, 7 g białka, 12 g węglowodanów, 2 g tłuszczów, 1 g NNKT, 7 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 382 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock