

# Koktajl truskawkowo-jogurtowy

Odświeżający napój, doskonały na gorące letnie dni, kiedy dojrzewają truskawki. Przygotowanie tego pożywnego koktajlu zajmuje tylko kilka minut – można go wypić na śniadanie albo jako zdrową „przekąskę w szklance” w ciągu dnia. Mógłby być również rozcieńczony sokiem pomarańczowym i podawany zamiast zagęszczonych słodkich soków owocowych.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

450 g dojrzałych truskawek  
sok i skórka starta z dużej pomarańczy  
150 g naturalnego niskotłuszczowego jogurtu  
1 łyżka cukru pudru

## Do przybrania

4 małe truskawki  
4 małe plasterki pomarańczy

## PRZYGOTOWANIE:

1) Dokładnie zmiksować truskawki ze skórką z pomarańczy, sokiem pomarańczowym i jogurtem. W czasie miksowania zebrać to, co osadziło się na ściankach naczynia, i dodać do owocowego purée. Jeśli trzeba – dosłodzić cukrem pudrem.

2) Żeby uzyskać koktajl o jednolitej konsystencji, można przetrzeć go przez nylonowe sitko, żeby usunąć drobne pestki truskawek.

3) Nalać do szklanek. Można udekorować małymi truskawkami i plasterkami pomarańczy naciętymi tak, aby trzymały się krawędzi szklanek.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 55 kcal, 3 g białka, 0.5 g tłuszczów (w tym 0,2 g NKT), 11 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 1 g błonnika.