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.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock