Mus z mrożonych owoców

Szukamy przepisu na lekki deser? Oto doskonały sposób, by jak najlepiej wykorzystać zdrowe truskawki, kiedy nie panuje na nie sezon.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 szklanka zimnego chudego mleka zgęszczonego
2 łyżki cukru pudru
1 łyżeczka skórki otartej z pomarańczy
2 szklanki mrożonych truskawek

PRZYGOTOWANIE:

1) W dzbanku wymieszać mleko z cukrem i skórką z pomarańczy.

2) Wrzucić truskawki do miksera i nieco rozdrobnić. Nie wyłączając miksera dodawać stopniowo mleko, lekko tylko mieszając składniki. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 88 kcal, 5 g białka, 15 g węglowodanów, 2 g błonnika, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 10 mg cholesterolu, 70 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock