

# Truskawki macerowane

Macerowane truskawki można podać również z ulubionym ciastem lub tartą.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

250 g truskawek, przekrojonych na pół  
1 łyżka cukru pudru  
1 łyżka octu balsamicznego  
1/4 łyżeczki esencji waniliowej  
1/2 szklanki gęstej słodkiej śmietany

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wrzucić truskawki do miski, posypać cukrem, polać octem balsamicznym, a następnie ostrożnie wymieszać. Wstawić na 15 minut do lodówki.
- 2) Dodać do śmietany esencję waniliową i wymieszać. Nałożyć na truskawki i od razu podawać deser.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 270 kcal, 3 g białka, 22 g tłuszczów (14 g tłuszczów nasyconych), 13 g węglowodanów (13 g cukrów), 3 g błonnika, 8 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*