

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, poleć 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