




Błyskawiczny koktajl białkowy

 CommonBullet

Polecane na: [napoje](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Jogurt grecki beztłuszczowy - 1 filiżanka Sok wyciśnięty z mango - 200 g

Dodatkowe info:

Niniejszy koktajl proteinowy z mango, to jest chyba najprostszy przepis, z jaki czytałeś.

Beztłuszczowy jogurt grecki jest bogaty w substancje odżywcze i probiotyki, ponadto praktycznie nie zawiera cukru i ma w sobie więcej białka niż przeciętny jogurt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmieszaj razem i dobrze wstrząśnij, lub zmiksuj w blenderze.