



serce **na nowo**

**Borówki obniżają poziom "złego" cholesterolu (LDL)  
i podnoszą poziom „dobrego” (HDL).**

## Koktajl borówkowy

Propozycja podania



### SKŁADNIKI (2 porcje):

- borówki – 200 g
- płatki owsiane – 20 g
- jogurt naturalny – 400 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki owsiane wsyp do miseczki i zalej gorącą wodą tak, aby woda je zakryła.
2. Odstaw na 15 minut, żeby płatki spęczniały.
3. Borówki umyj, odsącz na sitku.
4. Włóż wszystkie składniki do blendera i zmiksuj do uzyskania gładkiego koktajlu.
5. Koktajl przelej do szklanki, najlepiej smakuje schłodzony.



**Wartość odżywcza 1 porcji: 215 kcal, 6,5 g tłuszczu, 28,5 g węglowodanów, 9 g białka**

\* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździńska.