# Творожный коктейль

На 100 грамм:
Калорийность: **234 ккал.**
Белки: **33,95 г.**
Жиры: **0,5 г.**
Углеводы: **17,1 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-koktejl/

**Ингредиенты:**
- 200 гр творога обезжиренного (одна пачка)
- 1 стакан молока или кефира
- фрукты или ягоды 50 г

**Приготовление:**
Взбить все блендером и напиток здоровья готов!