

# AMLOZEK

Amlodypina

**dobrze się kojarzy**

Pierwsza polska amlodypina

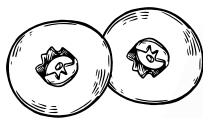
poleca  
Zdrowe Przepisy  
dla Serca

## Koktajl borówkowy

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

### 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



  
**ADAMED**  
Dla Rodziny

