Koktajl truskawka-kiwi

(13)

5 minut | 1-2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
48.88 kcal	2.52 g	6.93 g	1.47 g	0.68 g	2.44 %
2.44%	5.04%	2.57%	2.1%	2.72%	

Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Truskawki mrożone - 50g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na kawałki.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj kiwi i truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych owoców). Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować plasterkiem kiwi i listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję