



Koktajl truskawka-kiwi

★★★★★ (13)

5 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

