



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Koktajl brzoskwinia-kiwi "light"



Koktajl brzoskwinia-kiwi "light"

★★★★★(8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 49.27 kcal 2.46%	🥩 Białko 2.50 g 5%	🍞 Węglowod. 9.99 g 3.7%	🌿 Tłuszcze 0.21 g 0.3%	🌾 Błonnik 0.74 g 2.96%	GDA 2.46 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowej)
- Brzoskwinia w syropie - 50g
- Kiwi - 75g (szt uka)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój w plasterki. Brzoskwinie pokrój na kawałki.

KROK 2: Jogurt wlej do blendera, dodaj owoce. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

Smacznego!

