



## Koktajl truskawka-kiwi "light"

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**141 kcal** / 1 porcję (375 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>37.60 kcal</b> 1.88%	🥩 Białko <b>2.67 g</b> 5.34%	🍞 Węglowod. <b>7.07 g</b> 2.62%	🥑 Tłuszcze <b>0.15 g</b> 0.21%	🌾 Błonnik <b>0.66 g</b> 2.64%	<b>GDA</b> <b>1.88 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Truskawki mrożone - 50g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kiwi obierz i pokrój na kawałki.

**KROK 2:** Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojone kiwi i truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych). Całość z miksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

\*Koktajl możesz udekorować plasterkiem kiwi i listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

