



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 37.60 kcal 1.88%	🍗 Białko 2.67 g 5.34%	🍞 Węglowod. 7.07 g 2.62%	🍷 Tłuszcze 0.15 g 0.21%	🌾 Błonnik 0.66 g 2.64%	GDA 1.88 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

