



Koktajl kiwi-banan na maślanie

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

245 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 56.28 kcal 2.81%	🥩 Białko 2.31 g 4.62%	📦 Węglowod. 11.47 g 4.25%	🍷 Tłuszcze 0.45 g 0.64%	🌾 Błonnik 0.83 g 3.32%	GDA 2.81 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój na plasterki. Kiwi obierz i również pokrój na kawałki.

KROK 2: Maślankę wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i kiwi. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

Smacznego!

