



## Koktajl kiwi-banan

★★★★★ (10)

🕒 5 minut

🍴 1-2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**278 kcal** / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>64.00 kcal</b> 3.2%	🥩 Białko <b>2.31 g</b> 4.62%	🍞 Węglowod. <b>11.47 g</b> 4.25%	🌿 Tłuszcze <b>1.27 g</b> 1.81%	🌾 Błonnik <b>0.83 g</b> 3.32%	<b>GDA</b> <b>3.2%</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Kefir 2% 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:** Kefir wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i kiwi. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

Smacznego!

