



Koktajl truskawka-kiwi

★★★★★ (13)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

48.88 kcal

2.44%



Białko

2.52 g

5.04%



Węglowod.

6.93 g

2.57%



Tłuszcze

1.47 g

2.1%



Błonnik

0.68 g

2.72%

GDA

2.44 %



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Truskawki mrożone - 50g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na kawałki.**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj kiwi i truskawki (w sezonie letnim możesz użyć świeżych owoców). Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować plasterkiem kiwi i listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

