



Koktajl brzoskwinia-kiwi "light"

★★★★★ (8)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

49.27 kcal

2.46%



Białko

2.50 g

5%



Węglowod.

9.99 g

3.7%



Tłuszcze

0.21 g

0.3%



Błonnik

0.74 g

2.96%

GDA

2.46 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Brzoskwinia w syropie - 50g
- Kiwi - 75g (sztućka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój w plastery. Brzoskwinie pokrój na kawałki.**KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj owoce. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

Smacznego!

