



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 %**

Składniki

- Kefir 0% tłuszczu - 250g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztućca)
- 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 zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

*Koktajl możesz udekorować plasterkiem kiwi i listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

