



Koktajl owocowy na maślanie

★★★★★ (18)



5 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

220 kcal / 1 porcję (489 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

45.08 kcal

2.25%



Białko

2.08 g

4.16%



Węglowod.

9.10 g

3.37%



Tłuszcze

0.42 g

0.6%



Błonnik

0.93 g

3.72%

GDA

2.25 %



Składniki

- Gruszka - 140g
- Nektarynka - 120g
- Kiwi - 225g (3 sztuki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj i obierz wszystkie owoce.**KROK 2:** Maślankę wlej do blendera, dodaj gruszkę, nektarynkę, dodaj sok z cytryny i zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

* Jeśli koktajl nie jest zbyt słodki, dodaj łyżeczkę miodu.

** Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

