



Koktajl kiwi-banan

★★★★★ (10)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

64.00 kcal

3.2%



Białko

2.31 g

4.62%



Węglowod.

11.47 g

4.25%



Tłuszcze

1.27 g

1.81%



Błonnik

0.83 g

3.32%

GDA

3.2%



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztućca)
- 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!

