



Koktajl błonnikowy z kiwi

★★★★★ (8)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

127 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

50.81 kcal

2.54%



Białko

2.75 g

5.5%



Węglowod.

8.14 g

3.01%



Tłuszcze

1.23 g

1.76%



Błonnik

0.97 g

3.88%

GDA

2.54%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 75g (sztućka)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera, dodaj mleko i otręby pszenne.

KROK 2: Całość zmiksuj na jednolitą masę i rozlej do szklanek.

Smacznego!

