



Koktajl kiwi-banan na maślanke

★★★★★ (11)



5 minut



1-2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

245 kcal / 1 porcję (435 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

56.28 kcal

2.81%



Białko

2.31 g

4.62%



Węglowod.

11.47 g

4.25%



Tłuszcze

0.45 g

0.64%



Błonnik

0.83 g

3.32%

GDA

2.81 %



Składniki

- Maślanka nat uralna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (szklanka)
- Banan - 120g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Banana obierz i pokrój na plasterki. Kiwi obierz i również pokrój na kawałki.

KROK 2: Maślankę wlej do blendera, dodaj pokrojonego banana i kiwi. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.

Smacznego!

