



Koktajl kiwi-banan

★★★★★ (9)

🕒 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%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

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

