



Koktajl brzoskwinia-kiwi "light"

★★★★★(8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 49.27 kcal 2.46%	🥩 Białko 2.50 g 5%	🍞 Węglowod. 9.99 g 3.7%	🌿 Tłuszcze 0.21 g 0.3%	🌾 Błonnik 0.74 g 2.96%	GDA 2.46 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Brzoskwinia w syropie - 50g
- Kiwi - 75g (sztuka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Kiwi obierz i pokrój w plasterki. Brzoskwinie pokrój na kawałki.
- KROK 2:** Jogurt wlej do blendera, dodaj owoce. Całość zmiksuj i rozlej do szklanek.
- Smacznego!

