



Koktajl błonnikowy z kiwi i truskawkami

★★★★★ (9)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

130 kcal / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 49.39 kcal 2.47% | Białko 2.73 g 5.46% | Węglowod. 7.48 g 2.77% | Tłuszcze 1.52 g 2.17% | Błonnik 1.28 g 5.12% | GDA 2.47 % |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Kiwi - 37.5g (1/2 sztuki)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuc do blendera, dodaj truskawki (poza sezonem możesz użyć mrożonych), mleko i otręby pszenne.

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

Smacznego!

