



## Koktajl błonnikowy z kiwi i truskawkami

★★★★★(8)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**130 kcal** / 1 porcję (264 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (¾ szklanki)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Truskawki - 50g (⅓ szklanki)
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kiwi obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Wrzuć 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!*

