



Koktajl kiwi-banan na maślanec

★★★★★ (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

- Maślanek nat naturalna 0,5 % tłuszczu - 240g (szklanka)
- Kiwi - 75g (sztuka)
- Banan - 120g

Sposób przyrządzenia

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

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

Smacznego!

