



## Koktajl brzoskwinia-kiwi "light"

★★★★★(8)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**135 kcal** / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>49.27 kcal</b> 2.46%	Białko <b>2.50 g</b> 5%	Węglowod. <b>9.99 g</b> 3.7%	Tłuszcze <b>0.21 g</b> 0.3%	Błonnik <b>0.74 g</b> 2.96%	<b>GDA</b> <b>2.46 %</b>
--	-------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- Brzoskwinia w syropie - 50g
- Kiwi - 75g (szt uka)



### Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

