



## 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 <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 (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. 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!

