



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. 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!

