



## 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 <b>56.28 kcal</b> 2.81%	🥩 Białko <b>2.31 g</b> 4.62%	🍞 Węglowod. <b>11.47 g</b> 4.25%	🍷 Tłuszcze <b>0.45 g</b> 0.64%	🌾 Błonnik <b>0.83 g</b> 3.32%	<b>GDA</b> <b>2.81 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

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

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

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

Smacznego!

