



Koktajl owocowy na maślanke

★★★★★ (18)

5 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

220 kcal / 1 porcję (489 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 45.08 kcal 2.25%	Białko 2.08 g 4.16%	Węglowod. 9.10 g 3.37%	Tłuszcze 0.42 g 0.6%	Błonnik 0.93 g 3.72%	GDA 2.25 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Gruszka - 140g
- Nektarynka - 120g
- Kiwi - 225g (3 sztuki)
- Maślanka naturalna 0,5 % tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Sok z cytryny - 12g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj i obierz wszystkie owoce.**KROK 2:** Maślankę wlej do blendera, dodaj gruszkę, nektarynkę, dodaj sok z cytryny i zmiksuj wszystko na jednolitą masę, rozlej do szklanek.

* Jeśli koktajl nie jest zbyt słodki, dodaj łyżeczkę miodu.

** Koktajl możesz udekorować listkiem świeżej mięty.

Smacznego!

