

Кефирно-ягодный коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **50.67 ккал.**
Белки: **8.76 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **3.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirno-yagodnyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- 200 г творога обезжиренного
- 1 стакан обезжиренного кефира
- ягоды 50 г

Приготовление:

Взбить все блендером и напиток здоровья готов!