



Jogurt 2% z jabłkiem, rodzynkami i orzechami

★★★★★ (1)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.97 kcal

5%



Białko

3.83 g

7.66%



Węglowod.

13.57 g

5.03%



Tłuszcze

4.08 g

5.83%



Błonnik

2.07 g

8.28%

GDA

5%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Jabłko - 50g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka.**KROK 2:** Jabłko umyj i pokrój w plasterki. Dodaj do jogurtu. Posyp rodzynkami, orzechami i cynamonem.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

