



Maliny z migdałami, otrębami i jogurtem "light"

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

84.29 kcal

4.21%



Białko

4.38 g

8.76%



Węglowod.

10.32 g

3.82%



Tłuszcze

4.92 g

7.03%



Błonnik

5.24 g

20.96%

GDA

4.21 %



Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny opłucz pod bieżącą wodą.**KROK 2:** Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp otrębami i płatkami migdałów.

Smacznego!

