



Jogurt naturalny z owocami i migdałami

★★★★★(3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.17 kcal

5.26%



Białko

5.50 g

11%



Węglowod.

7.58 g

2.81%



Tłuszcze

6.56 g

9.37%



Błonnik

2.14 g

8.56%

GDA

5.26 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt naturalny wylej do miseczki. Dodaj owoce. Na końcu posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

