



Jogurt 0% z brzoskwinia, migdałami i otrębami

★★★★★ (4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

104 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

90.96 kcal

4.55%



Białko

4.67 g

9.34%



Węglowod.

9.15 g

3.39%



Tłuszcze

4.75 g

6.79%



Błonnik

2.32 g

9.28%

GDA

4.55 %



Składniki

- Brzoskwinia - 42.5g (½ sztuki)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 60g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brzoskwinie umyj i pokrój na małe kawałki. Wrzuć do kubka lub miseczki.

KROK 2: Dolej jogurt. Całość posyp uprażonymi płatkami migdałów i otrębami.

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

Smacznego!

