



Jogurt 2% z bananem, migdałami i otrębami

★★★★★(0)

3 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (144 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 104.40 kcal 5.22% | Białko 3.99 g 7.98% | Węglowod. 14.01 g 5.19% | Tłuszcze 4.09 g 5.84% | Błonnik 1.56 g 6.24% | GDA 5.22 % |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Banan - 60g
- Migdały, płatkii - 8g (2/3 łyżki stołowej)
- Otręby pszenne - 1g (1/4 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub szklanki, dodaj pokrojony w plasterki banan i podprażone płatki migdałów. Całość posyp otrębami.

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

Smacznego!

