



## 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 <b>105.17 kcal</b> 5.26%	🍗 Białko <b>5.50 g</b> 11%	🍞 Węglowod. <b>7.58 g</b> 2.81%	🍷 Tłuszcze <b>6.56 g</b> 9.37%	🌾 Błonnik <b>2.14 g</b> 8.56%	<b>GDA</b> <b>5.26 %</b>
---	----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

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

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

