



Jabłko z masłem orzechowym

★★★★★(6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

134 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność 89.56 kcal 4.48% | 🍗 Białko 2.30 g 4.6% | 🍞 Węglowod. 11.80 g 4.37% | 🌿 Tłuszcze 4.30 g 6.14% | 🌾 Błonnik 2.44 g 9.76% | GDA 4.48% |
|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jabłko - 150g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj jabłko. Możesz maczać go w masle orzechowym jeśli lubisz lub spożyć oddzielnie zjadając masło prosto z łyżki.

Smacznego!

