



## 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 <b>90.96 kcal</b> 4.55%	Białko <b>4.67 g</b> 9.34%	Węglowod. <b>9.15 g</b> 3.39%	Tłuszcze <b>4.75 g</b> 6.79%	Błonnik <b>2.32 g</b> 9.28%	<b>GDA</b> <b>4.55 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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 zdrowe drugie śniadanie!

Smacznego!

