



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 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

