



## 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 <b>104.40 kcal</b> 5.22%	Białko <b>3.99 g</b> 7.98%	Węglowod. <b>14.01 g</b> 5.19%	Tłuszcze <b>4.09 g</b> 5.84%	Błonnik <b>1.56 g</b> 6.24%	<b>GDA</b> <b>5.22 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Banan - 60g
- Migdały, płatki - 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!

