



Jogurt 0% z bananem, migdałami i otrębami

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (124 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 114.11 kcal 5.71%	🍲 Białko 4.39 g 8.78%	📦 Węglowod. 16.31 g 6.04%	🍷 Tłuszcze 4.52 g 6.46%	🌾 Błonnik 3.00 g 12%	GDA 5.71 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Banan - 60g
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub szklanki, dodaj pokrojony w plasterki banan i płatki migdałów. Całość posyp otrębami.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

