



## 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 <b>114.11 kcal</b> 5.71%	🍗 Białko <b>4.39 g</b> 8.78%	🍞 Węglowod. <b>16.31 g</b> 6.04%	🍷 Tłuszcze <b>4.52 g</b> 6.46%	🌾 Błonnik <b>3.00 g</b> 12%	<b>GDA</b> <b>5.71 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* 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!

