



Jogurt 0% z musem malinowym

★★★★★ (11)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 35.14 kcal 1.76%	Białko 3.14 g 6.28%	Węglowod. 7.43 g 2.75%	Tłuszcze 0.16 g 0.23%	Błonnik 2.13 g 8.52%	GDA 1.76%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Maliny, mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone maliny zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.**KROK 2:** Jogurt wlej do szklanki i polej go musem malinowym.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser!

Rada: zamiast malin możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

