



Maliny z migdałami, otrębami i jogurtem "light"

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 84.29 kcal 4.21%	🥩 Białko 4.38 g 8.76%	📦 Węglowod. 10.32 g 3.82%	🍷 Tłuszcze 4.92 g 7.03%	🌾 Błonnik 5.24 g 20.96%	GDA 4.21 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatk - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny optucz pod bieżącą wodą.

KROK 2: Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp otrębami i płatkami migdałów.

Smacznego!

