



Jogurt naturalny z owocami i migdałami

★★★★★(3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (206 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 105.17 kcal 5.26%	🥩 Białko 5.50 g 11%	🍞 Węglowod. 7.58 g 2.81%	🍷 Tłuszcze 6.56 g 9.37%	🌾 Błonnik 2.14 g 8.56%	GDA 5.26%
--	---------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Maliny - 36g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatków - 20g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt naturalny wylej do miseczki. Dodaj owoce. Na końcu posyp podprażonymi płatkami migdałów.

Smacznego!

