



Jogurt 0% z brzoskwinia, migdałami i otrębami

★★★★★ (4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

104 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
90.96 kcal
4.55%

Białko
4.67 g
9.34%

Węglowod.
9.15 g
3.39%

Tłuszcze
4.75 g
6.79%

Błonnik
2.32 g
9.28%

GDA
4.55 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Brzoskwinia - 42.5g (½ sztuki)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 60g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brzoskwinie umyj i pokrój na małe kawałki. Wrzuć do kubka lub miseczki.

KROK 2: Dolej jogurt. Całość posyp uprażonymi płatkami migdałów i otrębami.

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

Smacznego!

