



Jogurt 2% z bananem, migdałami i otrębami

★★★★★ (0)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (144 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.40 kcal

5.22%



Białko

3.99 g

7.98%



Węglowod.

14.01 g

5.19%



Tłuszcze

4.09 g

5.84%



Błonnik

1.56 g

6.24%

GDA

5.22 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Banan - 60g
- Migdały, płatki - 8g ($\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Otręby pszenne - 1g ($\frac{1}{4}$ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub szklanki, dodaj pokrojony w plasterki banan i podprażone płatki migdałów. Całość posyp otrębami.

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

Smacznego!

