



Maliny z migdałami, wiórkami kokosowymi i jogurtem

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

109 kcal / 1 porcję (121 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
90.59 kcal
4.53%

Białko
3.94 g
7.88%

Węglowod.
9.84 g
3.64%

Tłuszcze
5.79 g
8.27%

Błonnik
4.48 g
17.92%

GDA
4.53 %



Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny opłucz pod bieżącą wodą.**KROK 2:** Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów.

Smacznego!

