



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 (2/3 łyżki stołowej)
- Otręby pszenne - 1g (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!

