



Jogurt 0% z musem malinowym

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

35.14 kcal

1.76%



Białko

3.14 g

6.28%



Węglowod.

7.43 g

2.75%



Tłuszcze

0.16 g

0.23%



Błonnik

2.13 g

8.52%

GDA

1.76 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Maliny, mrożone - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone maliny zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.**KROK 2:** Jogurt wlej do szklanki i polej go musem malinowym.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser!

Rada: zamiast malin możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

