Maliny z migdałami, otrębami i jogurtem "light"

(6)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

94 kcal / 1 porcję (112 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
84.29 kcal	**4.38** g	**10.32** g	**4.92** g	**5.24** g	**4.21** %
4.21%	8.76%	3.82%	7.03%	20.96%	

Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 40g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny opłucz pod bieżącą wodą.

KROK 2: Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp otrębami i płatkami migdałów.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję