



Jabłko z twarogiem waniliowym "light"

★★★★★ (13)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

254 kcal / 1 porcję (189 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 134.24 kcal 6.71%	Białko 6.29 g 12.58%	Węglowod. 13.51 g 5%	Tłuszcze 7.60 g 10.86%	Błonnik 1.75 g 7%	GDA 6.71 %
---	-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jabłko - 100g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 20g (łyżka stołowa)
- Ksylitol - 7g (łyżeczka)
- Aromat waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie tarte - 20g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłko umyj, usuń gniazda i pokrój w cienkie ćwiartki. Ułóż na talerzu lub w miseczce.

KROK 2: Ser połącz z jogurtem, ksylitolem i aromatem waniliowym. Wymieszaj dokładnie (najlepiej rozgnieć widelcem). Tak przygotowanym twarogiem udekoruj jabłko.

KROK 3: Całość posyp orzechami włoskimi.

Smacznego!

