



Jabłko z masłem orzechowym

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

134 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 89.56 kcal 4.48%	🥩 Białko 2.30 g 4.6%	🍞 Węglowod. 11.80 g 4.37%	🥑 Tłuszcze 4.30 g 6.14%	🌾 Błonnik 2.44 g 9.76%	GDA 4.48 %
---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jabłko - 150g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Dokładnie umyj jabłko. Możesz maczać go w maśle orzechowym jeśli lubisz lub spożyć oddzielnie zjadając masło prosto z łyżki.

Smacznego!

