



Jabłko z twarożkiem waniliowym

★★★★★ (4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.38 kcal

5.02%



Białko

4.62 g

9.24%



Węglowod.

13.27 g

4.91%



Tłuszcze

3.87 g

5.53%



Błonnik

1.57 g

6.28%

GDA

5.02 %



Składniki

- Jabłko - 150g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Cukier waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



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, cukrem zwykłym i waniliowym. Wymieszaj dokładnie (najlepiej rozgnieć widelcem). Tak przygotowanym twarożkiem udekoruj jabłko.

KROK 3: Całość posyp orzechami włoskimi.

Smacznego!

