



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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
35.14 kcal	3.14 g	7.43 g	0.16 g	2.13 g	1.76 %
1.76%	6.28%	2.75%	0.23%	8.52%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

