



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 (½ 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!

