



Maliny z migdałami, wiórkami kokosowymi i jogurtem

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

109 kcal / 1 porcję (121 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

90.59 kcal

4.53%



Białko

3.94 g

7.88%



Węglowod.

9.84 g

3.64%



Tłuszcze

5.79 g

8.27%



Błonnik

4.48 g

17.92%

GDA

4.53 %



Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny opłucz pod bieżącą wodą.**KROK 2:** Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów.

Smacznego!

