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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
90.59 kcal	**3.94** g	**9.84** g	**5.79** g	**4.48** g	**4.53** %
4.53%	7.88%	3.64%	8.27%	17.92%	

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję