



OWOCOWO-JOGURTOWY PRZEKŁADANIEC

Składniki:

- 30g (1/4 szklanki) mrożonych truskawek
- 30g (1/4 szklanki) mrożonych borówek amerykańskich
- 90g (1/2 średniej sztuki) jabłka
- 150g (1 kubek) jogurtu naturalnego 2%
- 5g (1 łyżeczka) płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Jabłko obrać i pokroić. Wszystkie owoce zmiksować przy użyciu blendera. Do szklanki nakładać naprzemiennie jogurt i mus owocowy. Migdały prażyć na suchej patelni, ostudzić. Wierzch deseru posypać płatkami migdałów.

Jedna porcja to około 180 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)