



SEREK Z MUSLI, OWOCAMI I ORZECHAMI

Składniki:

100g (1/2 opakowania) serka ziarnistego

20g (2 łyżki) musli

70g (1/2 sztuki) banana

50g (1/2 sztuki) kiwi

10g (1 łyżka) orzechów nerkowca

Sposób przygotowania:

Serek przełożyć do miseczki. Dodać musli. Owoce obrać i pokroić, następnie przełożyć do serka z musli. Posypać posiekanymi orzechami.

Jedna porcja to około 260 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)

Katarzyna Pruszkowska

tel. 537 468 648

e-mail: k.pruszkowska@dobrydietetyk.pl

www.pruszkowska.dobrydietetyk.pl

Poradnia Dobry Dietetyk

-Grójec, ul. P.O.W. 9

-Warka, ul. Obwodowa 8a