

### Owoce w jogurcie

(4-6 porcji)- danie węglowodanowo-białkowe

600 ml jogurtu naturalnego 0% + banan (100g)

400 g owoców

(malin-100g, borówek-50g, truskawek-150g, poziomek-100g)

Słodzik lub odparowany sok jabłkowy

Jogurt mieszamy z odparowanym sokiem jabłkowym lub ze słodzikiem i bananem i miksujemy w Blenderze, następnie pozostałe owoce polewamy jogurtem wstawiamy do lodówki na 1 godzinę.

Wartość energetyczna 1 porcji 145 kcal

Węglowodany 27g

Białko 10g

Tłuszcz 0,75g

