Owoce z jogurtem

Owoce kiwi mają słodko-kwaskowaty smak, który idealnie łączy się ze słodkim bananem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 pomarańcze, obrane i pokrojone
2 kiwi, pokrojone
1 banan, pokrojony
150 g truskawek, pokrojonych
1/2 granata
1/2 szklanki chudego jogurtu waniliowego
3 łyżki brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużej misce pomarańcze z kiwi, plasterkami banana i winogronami. Nałożyć do sześciu miseczek.

2) Wymieszać jogurt z brązowym cukrem. Polać owoce. Podawać

natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 107 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 1 mg cholesterolu, 15 mg sodu, 27 g węglowodanów, 4 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock