



## DESER OWOCOWY

### Składniki:

- 100g (1/5 sztuki) mango
- 25g (1/5 szklanki) mrożonych truskawek
- 25g (1/4 małej sztuki) banana
- 150g (1 kubek) jogurtu naturalnego 2%
- 5g (1 łyżeczka) płatków migdałowych

### Sposób przygotowania:

Owoce obrać ze skórki. Pokroić na kawałki. Połączyć z truskawkami i zmiksować za pomocą blendera. Do miseczki przełożyć jogurt. Na jogurt przełożyć mus owocowy i posypać płatkami migdałów.

Jedna porcja to około 160 kcal.

Wielkość porcji należy dostosować do zaleceń w indywidualnym programie żywieniowym.



SMACZNEGO :)