

Jogurt z marchewką i jabłkiem

1 porcja

1 kwaśne jabłko

2 marchewki

500 ml odtłuszczonego naturalnego jogurtu

sok z 1 cytryny

słodzik do smaku

Jogurt sok z cytryny i słodzik wymieszać w misce. Marchew i jabłko obrać, z jabłka wyjąć nasienie. Następnie zetrzeć na tarce i dodać do jogurtu. Nalać do wysokich szklanek.

Wartość energetyczna 1 porcji – 406 kcal

Węglowodany – 64,9

Białko – 32,64

Tłuszcz – 2,2