

## JOGURT MROŻONY



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU  
CUKRU



5 min



### SKŁADNIKI

#### JADŁOSPIS 1400 KCAL

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 1 łyżeczka erytrolu                     | 5g   |
| 6 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos | 150g |
| 0,6 szkl. truskawek mrożonych           | 90g  |
| 1 garść orzechów nerkowca               | 30g  |

289 kcal B: 22,9g W: 26,4g T: 13,8g

 5,20 zł

#### JADŁOSPIS 1600 KCAL

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 1 łyżeczka erytrolu                     | 5g   |
| 8 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos | 200g |
| 0,6 szkl. truskawek mrożonych           | 90g  |
| 1 garść orzechów nerkowca               | 30g  |

320 kcal B: 28,5g W: 28,3g T: 13,9g

 5,86 zł

#### JADŁOSPIS 1800 KCAL

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 1 łyżeczka erytrolu                     | 5g   |
| 9 łyżek jogurtu naturalnego skyr, Piłos | 225g |
| 1 szkl. truskawek mrożonych             | 160g |
| 1 garść orzechów nerkowca               | 30g  |

359 kcal B: 31,8g W: 34,5g T: 14,2g

 7,04 zł

### PRZYGOTOWANIE

1. Erytrol, skyr i mrożone truskawki zblendować na gładki mus.
2. Podawać z orzechami nerkowca.