

II ŚNIADANIE

PIECZONE JABŁKO ZE SKYREM



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



25 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Pilos	75g
1 jabłko	180g
orzechy nerkowca	25g

275 kcal B: 13,7g W: 32,1g T: 11,8g

 6,64 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Pilos	75g
1 jabłko	180g
orzechy nerkowca	35g

330 kcal B: 15,5g W: 35,1g T: 16,2g

 6,64 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3 łyżki jogurtu naturalnego skyr, Pilos	75g
1 jabłko	180g
orzechy nerkowca	40g

358 kcal B: 16,4g W: 36,6g T: 18,4g

 6,64 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Z jabłka odciąć górę. Wydrzążyć środek. Piec przez 20 min w temp. 180st.
2. Do środka włożyć skyr, a z wierzchu posypać posiekanymi orzechami nerkowca.