



Jogurt 0% z płatkami, orzechami i pomarańczą

★★★★★ (10)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

73.66 kcal

3.68%



Białko

3.78 g

7.56%



Węglowod.

10.49 g

3.89%



Tłuszcze

2.31 g

3.3%



Błonnik

1.10 g

4.4%

GDA

3.68 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Pomarańcza - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomarańczę dokładnie umyj i obierz (nie oczyszczaj z białej skórki, w niej znajduje się dużo błonnika).

KROK 2: Jogurt wlej do miseczki, dodaj pomarańczę pokrojoną w małe kawałki. Całość posyp orzechami i płatkami owsianymi, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

