



Jogurt 0% z płatkami owsianymi i kiwi

★★★★★ (16)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

173 kcal / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

59.62 kcal

2.98%



Białko

3.61 g

7.22%



Węglowod.

10.84 g

4.01%



Tłuszcze

0.57 g

0.81%



Błonnik

0.90 g

3.6%

GDA

2.98%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Kiwi - 75g (sztućka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj płatki owsiane i odstaw na 10 minut.

KROK 2: Kiwi dokładnie umyj i obierz. Pokrój w półplasterki i dorzuć do kubeczka z jogurtem.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

