



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i kiwi

★★★★★ (8)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

63.06 kcal

3.15%



Białko

3.45 g

6.9%



Węglowod.

12.09 g

4.48%



Tłuszcze

0.26 g

0.37%



Błonnik

0.85 g

3.4%

GDA

3.15 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 100g (5 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 9g (3 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubka, dodaj płatki i pokrojone w plasterki kiwi.

Smacznego!

