



Jogurt 0% z musem truskawkowym i orzechami

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
61.35 kcal	3.52 g	6.43 g	2.81 g	0.83 g	3.07 %
3.07%	7.04%	2.38%	4.01%	3.32%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 70g
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone truskawki zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.

KROK 2: Do szklanki wlej mus, wsyp orzechy i całość zalej jogurtem.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Rada: zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi, schłodzonymi owocami: truskawkami, malinami czy jagodami.

Smacznego!

