



Jogurt 2% z płatkami owsianymi i kiwi

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

72.70 kcal

3.64%



Białko

3.65 g

7.3%



Węglowod.

11.77 g

4.36%



Tłuszcze

1.77 g

2.53%



Błonnik

1.32 g

5.28%

GDA

3.64%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)



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. Całość posyp otrębami.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

