

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jogurt 0% z płatkami owsianymi i musem truskaw.](#)

Jogurt 0% z płatkami owsianymi i musem truskaw.

★★★★★ (8)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.68 kcal

2.73%



Białko

3.83 g

7.66%



Węglowod.

9.28 g

3.44%



Tłuszcze

0.56 g

0.8%



Błonnik

0.73 g

2.92%

GDA**2.73 %**

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 50g
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki i polej go musem truskawkowym. Całość posyp płatkami.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

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

Smacznego!

