



Jogurt 0% z płatkami owsianymi i brzoskwinia

★★★★★ (12)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

51.42 kcal

2.57%



Białko

3.40 g

6.8%



Węglowod.

9.37 g

3.47%



Tłuszcze

0.37 g

0.53%



Błonnik

0.78 g

3.12%

GDA

2.57%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: W międzyczasie umyj brzoskwinie, pokrój w kostkę i dorzuć do kubeczka z jogurtem.

Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

