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%	

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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję