



Jogurt 2% z płatkami owsianymi i brzoskwinia

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 68.58 kcal 3.43%	Białko 3.57 g 7.14%	Węglowod. 11.17 g 4.14%	Tłuszcze 1.61 g 2.3%	Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 3.43 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- 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: W międzyczasie umyj brzoskwinie, pokrój w kostkę i dorzuć do kubeczka z jogurtem. Całość posyp otrębami.

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

Smacznego!

