



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%
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 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!

