



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 zmikszuj 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!

