



Jogurt 0% z płatkami, orzechami i pomarańczą

★★★★★ (10)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 73.66 kcal 3.68%	Białko 3.78 g 7.56%	Węglowod. 10.49 g 3.89%	Tłuszcze 2.31 g 3.3%	Błonnik 1.10 g 4.4%	GDA 3.68 %
--------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Pomarańcza - 100g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomarańczę dokładnie umyj i obierz (nie oczyszczaj z białej skórki, w niej znajduje się dużo błonnika).

KROK 2: Jogurt wlej do miseczki, dodaj pomarańczę pokrojoną w małe kawałki. Całość posyp orzechami i płatkami owsianymi, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

