



## Jogurt 0% z płatkami owsianymi i brzoskwinia

★★★★★ (12)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**152 kcal** / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>51.42 kcal</b> 2.57%	🍲 Białko <b>3.40 g</b> 6.8%	📦 Węglowod. <b>9.37 g</b> 3.47%	🍷 Tłuszcze <b>0.37 g</b> 0.53%	🌾 Błonnik <b>0.78 g</b> 3.12%	<b>GDA</b> <b>2.57%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)

### 👨‍🍳 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.

Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

