



## Jogurt 2% z nasionami i pestkami

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**232 kcal** / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>105.32 kcal</b> 5.27%	🍗 Białko <b>6.13 g</b> 12.26%	📦 Węglowod. <b>7.57 g</b> 2.8%	🍷 Tłuszcze <b>5.89 g</b> 8.41%	🌾 Błonnik <b>0.51 g</b> 2.04%	<b>GDA</b> <b>5.27%</b>
---	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do kubeczka z jogurtem dodaj nasiona słonecznika i pestki dyni, zamieszaj.

\*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub jako dodatek do owoców!

Smacznego!

