



Truskawki z jogurtem

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

58 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

38.67 kcal

1.93%



Białko

1.90 g

3.8%



Węglowod.

6.87 g

2.54%



Tłuszcze

0.93 g

1.33%



Błonnik

1.20 g

4.8%

GDA

1.93 %



Składniki

- Truskawki - 100g (2/3 szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki umyj i obierz z szypułek. Pokrój na pół, włóż do miseczki i zalej jogurtem.

Smacznego!

