



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 51.42 kcal 2.57% | 🍗 Białko 3.40 g 6.8% | 🍞 Węglowod. 9.37 g 3.47% | 🍷 Tłuszcze 0.37 g 0.53% | 🌾 Błonnik 0.78 g 3.12% | GDA 2.57% |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|

👨🍳 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!

