



Jogurt 2% z płatkami, pomarańczą i orzechami

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

249 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 78.42 kcal 3.92%	🍲 Białko 3.74 g 7.48%	📦 Węglowod. 10.07 g 3.73%	🍷 Tłuszcze 2.97 g 4.24%	🌾 Błonnik 0.97 g 3.88%	GDA 3.92 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Pomarańcza - 100g
- Orzechy włoskie tarte - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 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!

