



Jogurt 2% z płatkami owsianymi i brzoskwinia

★★★★★ (6)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

68.58 kcal

3.43%



Białko

3.57 g

7.14%



Węglowod.

11.17 g

4.14%



Tłuszcze

1.61 g

2.3%



Błonnik

1.28 g

5.12%

GDA

3.43 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztućca)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)



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. Całość posyp otrębami.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

