



Jogurt 2% z płatkami owsianymi i kiwi

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 72.70 kcal 3.64%	🥩 Białko 3.65 g 7.3%	🍞 Węglowod. 11.77 g 4.36%	🍷 Tłuszcze 1.77 g 2.53%	🌾 Błonnik 1.32 g 5.28%	GDA 3.64%
---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Kiwi - 75g (szt uka)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj płatki owsiane i odstaw na 10 minut.

KROK 2: Kiwi dokładnie umyj i obierz. Pokrój w półplasterki i dorzuć do kubeczka z jogurtem. Całość posyp otrębami.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

