



## Jogurt 0% z płatkami, orzechami i pomarańczą

★★★★★ (10)

5 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>73.66 kcal</b> 3.68%	Białko <b>3.78 g</b> 7.56%	Węglowod. <b>10.49 g</b> 3.89%	Tłuszcze <b>2.31 g</b> 3.3%	Błonnik <b>1.10 g</b> 4.4%	<b>GDA</b> <b>3.68 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

## Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Pomarańcza - 100g

## 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!

