



## Jogurt 0% z płatkami owsianymi i kiwi

★★★★★ (16)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**173 kcal** / 1 porcję (290 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>59.62 kcal</b> 2.98%	🥩 Białko <b>3.61 g</b> 7.22%	📦 Węglowod. <b>10.84 g</b> 4.01%	🍷 Tłuszcze <b>0.57 g</b> 0.81%	🌾 Błonnik <b>0.90 g</b> 3.6%	<b>GDA</b> <b>2.98 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Kiwi - 75g (sztuka)



### 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.

\*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

