



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 59.62 kcal 2.98%	🥩 Białko 3.61 g 7.22%	🍞 Węglowod. 10.84 g 4.01%	🌿 Tłuszcze 0.57 g 0.81%	🌾 Błonnik 0.90 g 3.6%	GDA 2.98%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

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

👨‍🍳 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!

