



## Jogurt 0% z nasionami i pestkami

★★★★★(9)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**188 kcal** / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 85.32 kcal 4.27%	Białko 5.86 g 11.72%	Węglowod. 6.75 g 2.5%	Tłuszcze 4.16 g 5.94%	Błonnik 0.51 g 2.04%	<b>GDA</b> <b>4.27%</b>
-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do kubeczka z jogurtem dodaj nasiona słonecznika i pestki dyni, zamieszaj.

\*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub jako dodatek do owoców!

Smacznego!

