



## Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i kiwi

★★★★★ (8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**92 kcal** / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>63.06 kcal</b> 3.15%	🥩 Białko <b>3.45 g</b> 6.9%	🍞 Węglowod. <b>12.09 g</b> 4.48%	🌿 Tłuszcze <b>0.26 g</b> 0.37%	🌾 Błonnik <b>0.85 g</b> 3.4%	<b>GDA</b> <b>3.15 %</b>
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 100g (5 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 9g (3 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (1/2 sztuki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do kubka, dodaj płatki i pokrojone w plasterki kiwi.

Smacznego!

