



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 63.06 kcal 3.15%	Białko 3.45 g 6.9%	Węglowod. 12.09 g 4.48%	Tłuszcze 0.26 g 0.37%	Błonnik 0.85 g 3.4%	GDA 3.15 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 100g (5 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 9g (3 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

