



Jogurt 2% z nasionami i pestkami

★★★★★(6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

232 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 105.32 kcal 5.27%	🍗 Białko 6.13 g 12.26%	🍞 Węglowod. 7.57 g 2.8%	🌿 Tłuszcze 5.89 g 8.41%	🌾 Błonnik 0.51 g 2.04%	GDA 5.27%
---	-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 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!

