



Truskawki z jogurtem

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

58 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 38.67 kcal 1.93%	🥩 Białko 1.90 g 3.8%	🍞 Węglowod. 6.87 g 2.54%	🍷 Tłuszcze 0.93 g 1.33%	🌾 Błonnik 1.20 g 4.8%	GDA 1.93 %
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Truskawki - 100g (2/3 szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Truskawki umyj i obierz z szypułek. Pokrój na pół, włóż do miseczki i zalej jogurtem.

Smacznego!

