



## Jogurt 2% z płatkami, pomarańczą i orzechami

★★★★★(7)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**249 kcal** / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>78.42 kcal</b> 3.92%	Białko <b>3.74 g</b> 7.48%	Węglowod. <b>10.07 g</b> 3.73%	Tłuszcze <b>2.97 g</b> 4.24%	Błonnik <b>0.97 g</b> 3.88%	<b>GDA</b> <b>3.92 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Pomarańcza - 100g
- Orzechy włoskie tarte - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pomarańczę dokładnie umyj i obierz (nie oczyszczaj z białej skórki, w niej znajduje się dużo błonnika).

**KROK 2:** Jogurt wlej do miseczki, dodaj pomarańczę pokrojoną w małe kawałki. Całość posyp orzechami i płatkami owsianymi, zamieszaj.

*\*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!*

*Smacznego!*

