



Jogurt 0% z musem truskawkowym i orzechami

★★★★★ (9)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

61.35 kcal

3.07%



Białko

3.52 g

7.04%



Węglowod.

6.43 g

2.38%



Tłuszcze

2.81 g

4.01%



Błonnik

0.83 g

3.32%

GDA

3.07%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Truskawki mrożone - 70g
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone truskawki zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.

KROK 2: Do szklanki wlej mus, wsyp orzechy i całość zalej jogurtem.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Rada: zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi, schłodzonymi owocami: truskawkami, malinami czy jagodami.

Smacznego!

