



Jogurt 2% z musem truskawkowym i orzechami

★★★★★ (11)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

174 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

75.70 kcal

3.79%



Białko

3.71 g

7.42%



Węglowod.

7.02 g

2.6%



Tłuszcze

4.05 g

5.79%



Błonnik

0.83 g

3.32%

GDA

3.79%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- 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 lub jagodami.

Smacznego!

