



Jogurt 0% z płatkami owsianymi i malinami

★★★★★ (10)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

53.93 kcal

2.7%



Białko

3.84 g

7.68%



Węglowod.

10.25 g

3.8%



Tłuszcze

0.53 g

0.76%



Błonnik

1.84 g

7.36%

GDA

2.7%



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Maliny - 60g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj płatki owsiane i odstaw na 10 minut.

KROK 2: Maliny opłucz i dodaj do kubeczka z jogurtem.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

