



Jogurt 0% z nasionami i pestkami

★★★★★ (9)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.32 kcal

4.27%



Białko

5.86 g

11.72%



Węglowod.

6.75 g

2.5%



Tłuszcze

4.16 g

5.94%



Błonnik

0.51 g

2.04%

GDA

4.27 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do kubeczka z jogurtem dodaj nasiona słonecznika i pestki dyni, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub jako dodatek do owoców!

Smacznego!

