



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i kiwi

★★★★★(8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

92 kcal / 1 porcję (147 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 63.06 kcal 3.15%	🥩 Białko 3.45 g 6.9%	🍞 Węglowod. 12.09 g 4.48%	🌿 Tłuszcze 0.26 g 0.37%	🌾 Błonnik 0.85 g 3.4%	GDA 3.15 %
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 100g (5 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 9g (3 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubka, dodaj płatki i pokrojone w plasterki kiwi.

Smacznego!

