



Jogurt 2% z nasionami i pestkami

★★★★★ (6)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

232 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.32 kcal

5.27%



Białko

6.13 g

12.26%



Węglowod.

7.57 g

2.8%



Tłuszcze

5.89 g

8.41%



Błonnik

0.51 g

2.04%

GDA

5.27%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 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!

