



Jogurt 0% z musem truskawkowym i orzechami

★★★★★ (9)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.35 kcal 3.07%	Białko 3.52 g 7.04%	Węglowod. 6.43 g 2.38%	Tłuszcze 2.81 g 4.01%	Błonnik 0.83 g 3.32%	GDA 3.07%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- 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 czy jagodami.

Smacznego!

