Jogurt 2% z płatkami owsianymi i brzoskwinią

(6)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
68.58 kcal	**3.57** g	**11.17** g	**1.61** g	**1.28** g	**3.43** %
3.43%	7.14%	4.14%	2.3%	5.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)
- Otręby pszenne - 2g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: W między czasie umyj brzoskwinię, pokrój w kostkę i dorzuć do kubeczka z jogurtem. Całość posyp otrębami.

*Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję