



Jogurt 2% z płatkami owsianymi i brzoskwinia

★★★★★ (6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

169 kcal / 1 porcję (247 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 68.58 kcal 3.43%	🥩 Białko 3.57 g 7.14%	🍞 Węglowod. 11.17 g 4.14%	🌿 Tłuszcze 1.61 g 2.3%	🌾 Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 3.43 %
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztućka)
- 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 międzyczasie umyj brzoskwinie, pokrój w kostkę i dorzuć do kubeczka z jogurtem. Całość posyp otrębami.

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

Smacznego!

