



Jogurt 0% z płatkami owsianymi i malinami

★★★★★ (10)

🕒 3 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

148 kcal / 1 porcję (275 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 53.93 kcal 2.7%	🥩 Białko 3.84 g 7.68%	🍞 Węglowod. 10.25 g 3.8%	🍷 Tłuszcze 0.53 g 0.76%	🌾 Błonnik 1.84 g 7.36%	GDA 2.7%
--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Maliny - 60g (½ szklanki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Maliny opłucz i dodaj do kubeczka z jogurtem.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

