



## Jogurt 0% z płatkami owsianymi i musem truskaw.

★★★★★ (8)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**145 kcal** / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>54.68 kcal</b> 2.73%	Białko <b>3.83 g</b> 7.66%	Węglowod. <b>9.28 g</b> 3.44%	Tłuszcze <b>0.56 g</b> 0.8%	Błonnik <b>0.73 g</b> 2.92%	<b>GDA</b> <b>2.73%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 50g
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zmrożone truskawki zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.

**KROK 2:** Jogurt wlej do szklanki i polej go musem truskawkowym. Całość posyp płatkami.

\*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

**Rada:** zamiast truskawek możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami czy jagodami.

Smacznego!

