Jogurt 0% z nasionami i pestkami

(9)

2 minuty | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
85.32 kcal	**5.86** g	**6.75** g	**4.16** g	**0.51** g	**4.27** %
4.27%	11.72%	2.5%	5.94%	2.04%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do kubeczka z jogurtem dodaj nasiona słonecznika i pestki dyni, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub jako dodatek do owoców!

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