



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 85.32 kcal 4.27%	🍗 Białko 5.86 g 11.72%	🍞 Węglowod. 6.75 g 2.5%	🍷 Tłuszcze 4.16 g 5.94%	🌾 Błonnik 0.51 g 2.04%	GDA 4.27%
---------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

👨🍳 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!

