



## Truskawki z jogurtem

★★★★★(6)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**58 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>38.67 kcal</b> 1.93%	🥩 Białko <b>1.90 g</b> 3.8%	🍞 Węglowod. <b>6.87 g</b> 2.54%	🍷 Tłuszcze <b>0.93 g</b> 1.33%	🌾 Błonnik <b>1.20 g</b> 4.8%	<b>GDA</b> <b>1.93 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 🍳 Składniki

- Truskawki - 100g (2/3 szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Truskawki umyj i obierz z szypułek. Pokrój na pół, włóż do miseczki i zalej jogurtem.

Smacznego!

