



Jogurt 2% z musem truskawkowym i orzechami

★★★★★ (11)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

174 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 75.70 kcal 3.79%	Białko 3.71 g 7.42%	Węglowod. 7.02 g 2.6%	Tłuszcze 4.05 g 5.79%	Błonnik 0.83 g 3.32%	GDA 3.79%
--------------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 70g
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Do szklanki wlej mus, wsyp orzechy i całość zalej jogurtem.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

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

Smacznego!

