



## Jogurt 2% z płatkami owsianymi i kiwi

★★★★★ (6)

5 minut

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

**172 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>72.70 kcal</b> 3.64%	Białko <b>3.65 g</b> 7.3%	Węglowod. <b>11.77 g</b> 4.36%	Tłuszcze <b>1.77 g</b> 2.53%	Błonnik <b>1.32 g</b> 5.28%	<b>GDA</b> <b>3.64%</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

## Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Kiwi - 75g (sztućca)
- Otręby pszenne - 2g (1/2 łyżki stołowej)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj płatki owsiane i odstaw na 10 minut.

**KROK 2:** Kiwi dokładnie umyj i obierz. Pokrój w półplasterki i dorzuć do kubeczka z jogurtem. Całość posyp otrębami.

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

Smacznego!

