



Jogurt 0% z płatkami, orzechami i pomarańczą

★★★★★ (10)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (325 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 73.66 kcal 3.68%	🥩 Białko 3.78 g 7.56%	🍞 Węglowod. 10.49 g 3.89%	🌿 Tłuszcze 2.31 g 3.3%	🌾 Błonnik 1.10 g 4.4%	GDA 3.68 %
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Pomarańcza - 100g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pomarańczę dokładnie umyj i obierz (nie oczyszczaj z białej skórki, w niej znajduje się dużo błonnika).

KROK 2: Jogurt wlej do miseczki, dodaj pomarańczę pokrojoną w małe kawałki. Całość posyp orzechami i płatkami owsianymi, zamieszaj.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

