Jogurt 0% z płatkami owsianymi i brzoskwinią

(12)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (295 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
51.42 kcal	**3.40** g	**9.37** g	**0.37** g	**0.78** g	**2.57** %
2.57%	6.8%	3.47%	0.53%	3.12%	

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 85g (sztuka)

Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: W międzyczasie umyj brzoskwinię, pokrój w kostkę i dorzuć do kubeczka z jogurtem.

Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję