Jogurt waniliowo-owsiany

Owies zawiera cenny rozpuszczalny błonnik, który zmniejsza stężenie cholesterolu we krwi, a także chroni serce i układ krążenia. Koktajl ma niski indeks glikemiczny, a zatem na długo dostarcza energii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki (30 g) płatków owsianych
1 szklanka (250 ml) chudego jogurtu naturalnego
1/2 szklanki (125 ml) soku świeżo wyciśniętego z pomarańczy
1/2 łyżeczki esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać płatki owsiane do małej miski i zalać 1/4 szklanki (60 ml) gorącej wody. Odstawić na 10 minut do namoczenia. Starannie zmiksować w blenderze z jogurtem, sokiem pomarańczowym i esencją waniliową. Nalać do dwóch szklanek i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 435 kJ, 104 kcal, 4 g białka, 2 g tłuszczu (1 g NKT), 16 g węglowodanów (12 g cukru), 2 g błonnika, 37 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock