

# Owoce z jogurtem

Owoce kiwi mają słodko-kwaskowaty smak, który idealnie łączy się ze słodkim bananem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

2 pomarańcze, obrane i pokrojone  
2 kiwi, pokrojone  
1 banan, pokrojony  
150 g truskawek, pokrojonych  
1/2 granata  
1/2 szklanki chudego jogurtu waniliowego  
3 łyżki brązowego cukru

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać w dużej misce pomarańcze z kiwi, plasterkami banana i winogronami. Nałożyć do sześciu miseczek.
- 2) Wymieszać jogurt z brązowym cukrem. Połączyć owoce. Podawać

natychmiast.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 107 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 1 mg cholesterolu, 15 mg sodu, 27 g węglowodanów, 4 g błonnika, 2 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*