**Deser jogurtowy z mango**

***Składniki (na 2 porcje):***

* Mango
* 250g jogurtu naturalnego
* 4 łyżki płatków owsianych
* 2 łyżeczki miodu



***Wykonanie:***

1. Mango obrać, pokroić na mniejsze części i zmiksować na gładki mus. Następnie na dno szklanek lub pucharków wykładać naprzemienne niewielką ilość jogurtu naturalnego, łyżkę płatków owsianych oraz część musu z mango, na wierzch wyłożyć jeszcze warstwę jogurtu oraz niewielką ilość musu z mango, płatków   
   i miodu, lekko wymieszać. Gotowe!

**Wartość odżywcza 1 porcji:**

|  |  |
| --- | --- |
| Wart. energetyczna | 269,7 kcal |
| Białka | 8,5g |
| Tłuszcze | 4,4g |
| Węglowodany | 51,1g |



**Zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych!**

Opracowała dietetyk Aleksandra Polaniecka