



Jogurt 0% z bezglutenowym musli i bananem

★★★★★(8)

🕒 3 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 94.53 kcal 4.73%	🍗 Białko 3.90 g 7.8%	🍞 Węglowod. 14.11 g 5.23%	🍷 Tłuszcze 2.79 g 3.99%	🌾 Błonnik 0.85 g 3.4%	GDA 4.73 %
--	-----------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 60g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do misek. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz banana pokrojonego w plasterki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

