



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 2% 150g z musli z owocami suszonymi



Jogurt 2% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★(4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 104.17 kcal 5.21%	🍲 Białko 4.98 g 9.96%	📦 Węglowod. 17.20 g 6.37%	🍷 Tłuszcze 2.23 g 3.19%	🌾 Błonnik 1.33 g 5.32%	GDA 5.21 %
-----------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj musli i zamieszaj. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

