



Jogurt 0% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★(4)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 79.00 kcal 3.95%	Białko 4.63 g 9.26%	Węglowod. 14.86 g 5.5%	Tłuszcze 0.57 g 0.81%	Błonnik 1.14 g 4.56%	GDA 3.95 %
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 180g (9 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!

