



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 0% 150g z musli z owocami suszonymi



## 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 <b>79.00 kcal</b> 3.95%	🥩 Białko <b>4.63 g</b> 9.26%	📦 Węglowod. <b>14.86 g</b> 5.5%	🍷 Tłuszcze <b>0.57 g</b> 0.81%	🌾 Błonnik <b>1.14 g</b> 4.56%	<b>GDA</b> <b>3.95 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 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!

