



Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (15)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.17 kcal 4.71%	Białko 5.25 g 10.5%	Węglowod. 14.90 g 5.52%	Tłuszcze 2.20 g 3.14%	Błonnik 1.62 g 6.48%	GDA 4.71 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 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!

