



Jogurt 0% 150g z bezglutenowym musli

★★★★★ (9)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 109.67 kcal 5.48%	🥩 Białko 5.18 g 10.36%	🍞 Węglowod. 15.25 g 5.65%	🌿 Tłuszcze 3.12 g 4.46%	🌾 Błonnik 0.00 g 0%	GDA 5.48 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Musli owocowo-orzechowe, bezglutenowe - 30g (porcja)

👨‍🍳 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 pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

