



## 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 <b>109.67 kcal</b> 5.48%	🥩 Białko <b>5.18 g</b> 10.36%	🍞 Węglowod. <b>15.25 g</b> 5.65%	🌿 Tłuszcze <b>3.12 g</b> 4.46%	🌾 Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>5.48 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st ołowej)
- 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 pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

