Jogurt 0% z bezglutenowym musli i bananem

(8)

3 minuty | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
94.53 kcal	**3.90** g	**14.11** g	**2.79** g	**0.85** g	**4.73** %
4.73%	7.8%	5.23%	3.99%	3.4%	

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 60g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz banana pokrojonego w plasterki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję