



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i rodzynkami

★★★★★(2)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
94.43 kcal	4.41 g	15.25 g	1.84 g	0.75 g	4.72 %
4.72%	8.82%	5.65%	2.63%	3%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub miski, dodaj płatki kukurydziane i suszone rodzynki.

Smacznego!

