



Bakaliowa przegryzka

★★★★★ (3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

328 kcal / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 529.27 kcal 26.46%	🥩 Białko 14.52 g 29.04%	🍞 Węglowod. 30.73 g 11.38%	🍷 Tłuszcze 42.87 g 61.24%	🌾 Błonnik 8.26 g 33.04%	GDA 26.46%
---	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Orzechy arachidowe - 10g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Migdały - 10g (10 sztuk)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Połącz wszystkie orzechy z rodzynkami.

*Jeśli chcesz możesz z modyfikować tę mieszankę o ulubione składniki np. jagody goji, orzechy pekan, makadamia, brazylijskie itp.

Smacznego!

