



Jogurt naturalny z muesli

★★★★★(1)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 91.18 kcal 4.56%	🥩 Białko 4.78 g 9.56%	📦 Węglowod. 13.96 g 5.17%	🍷 Tłuszcze 2.16 g 3.09%	🌾 Błonnik 0.94 g 3.76%	GDA 4.56 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Musli z owocami suszonymi - 20g (2 łyżki stołowe)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt naturalny wylej do miseczki. Dodaj granolę. Całość wymieszaj.

Smacznego!

