



## Jogurt naturalny z muesli

★★★★★(1)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**155 kcal** / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>91.18 kcal</b> 4.56%	🥩 Białko <b>4.78 g</b> 9.56%	🍞 Węglowod. <b>13.96 g</b> 5.17%	🌿 Tłuszcze <b>2.16 g</b> 3.09%	🌾 Błonnik <b>0.94 g</b> 3.76%	<b>GDA</b> <b>4.56 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



### 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!

