



Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (6)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 105.00 kcal 5.25%	Białko 5.33 g 10.66%	Węglowod. 14.30 g 5.3%	Tłuszcze 3.53 g 5.04%	Błonnik 1.39 g 5.56%	GDA 5.25%
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 30g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj musli i zamieszaj. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

