



Jogurt 2% 180g z musli z owocami suszonymi

★★★★★ (7)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 97.86 kcal 4.89%	Białko 4.89 g 9.78%	Węglowod. 15.63 g 5.79%	Tłuszcze 2.20 g 3.14%	Błonnik 1.14 g 4.56%	GDA 4.89 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- Musli z owocami suszonymi - 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!

