



## Jogurt 2% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★(7)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>112.50 kcal</b> 5.63%	Białko <b>5.50 g</b> 11%	Węglowod. <b>15.65 g</b> 5.8%	Tłuszcze <b>3.78 g</b> 5.4%	Błonnik <b>1.62 g</b> 6.48%	<b>GDA</b> <b>5.63 %</b>
---	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- 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!*

