



## Jogurt 0% 150g z bezglutenowym musli

★★★★★(9)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**197 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>109.67 kcal</b> 5.48%	Białko <b>5.18 g</b> 10.36%	Węglowod. <b>15.25 g</b> 5.65%	Tłuszcze <b>3.12 g</b> 4.46%	Błonnik <b>0.00 g</b> 0%	<b>GDA</b> <b>5.48 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Musli owocowo-orzechowe, bezglutenowe - 30g (porcja)

### 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 dla osób na diecie bezglutenowej!*

*Smacznego!*

