



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

112.50 kcal

5.63%



Białko

5.50 g

11%



Węglowod.

15.65 g

5.8%



Tłuszcze

3.78 g

5.4%



Błonnik

1.62 g

6.48%

GDA

5.63%



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!

