



Jogurt 0% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★ (4)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.00 kcal

3.95%



Białko

4.63 g

9.26%



Węglowod.

14.86 g

5.5%



Tłuszcze

0.57 g

0.81%



Błonnik

1.14 g

4.56%

GDA

3.95 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 180g (9 łyżek stołowych)
- 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!

