



Jogurt 0% z bezglutenowym musli i bananem

★★★★★ (8)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (231 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.53 kcal

4.73%



Białko

3.90 g

7.8%



Węglowod.

14.11 g

5.23%



Tłuszcze

2.79 g

3.99%



Błonnik

0.85 g

3.4%

GDA

4.73 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Banan - 60g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz banana pokrojonego w plasterki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

