



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i rodzynkami

★★★★★ (2)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
94.43 kcal
4.72%

Białko
4.41 g
8.82%

Węglowod.
15.25 g
5.65%

Tłuszcze
1.84 g
2.63%

Błonnik
0.75 g
3%

GDA
4.72 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub miski, dodaj płatki kukurydziane i suszone rodzynki.

Smacznego!

