



Jogurt naturalny z muesli

★★★★★(1)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

155 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

91.18 kcal

4.56%



Białko

4.78 g

9.56%



Węglowod.

13.96 g

5.17%



Tłuszcze

2.16 g

3.09%



Błonnik

0.94 g

3.76%

GDA

4.56 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Muesli z owocami suszonymi - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt naturalny wylej do miseczki. Dodaj granolę. Całość wymieszaj.

Smacznego!

