



Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (6)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

105.00 kcal

5.25%



Białko

5.33 g

10.66%



Węglowod.

14.30 g

5.3%



Tłuszcze

3.53 g

5.04%



Błonnik

1.39 g

5.56%

GDA

5.25%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- 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!

