



Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (15)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
94.17 kcal	5.25 g	14.90 g	2.20 g	1.62 g	4.71 %
4.71%	10.5%	5.52%	3.14%	6.48%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- 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!

