



Jogurt 2% z owocami suszonymi

★★★★★ (4)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (143 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

134.03 kcal

6.7%



Białko

4.21 g

8.42%



Węglowod.

27.72 g

10.27%



Tłuszcze

1.68 g

2.4%



Błonnik

2.54 g

10.16%

GDA

6.7%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 7.5g (1/4 garści)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj rodzynek, pokruszone banany i posiekane morele.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

