



Jogurt 2% z bezglutenowym musli i rodzynkami

★★★★★(1)



3 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

109.35 kcal

5.47%



Białko

4.78 g

9.56%



Węglowod.

13.40 g

4.96%



Tłuszcze

4.36 g

6.23%



Błonnik

0.76 g

3.04%

GDA

5.47 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 3g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe i rodzynki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

