



## Jogurt 2% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★(4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**188 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>104.17 kcal</b> 5.21%	🥩 Białko <b>4.98 g</b> 9.96%	🏠 Węglowod. <b>17.20 g</b> 6.37%	🍷 Tłuszcze <b>2.23 g</b> 3.19%	🌾 Błonnik <b>1.33 g</b> 5.32%	<b>GDA</b> <b>5.21 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Musli z owocami suszonymi - 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!

