



Jogurt 0% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★(4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

166 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.00 kcal 3.95%	🥩 Białko 4.63 g 9.26%	🍞 Węglowod. 14.86 g 5.5%	🍷 Tłuszcze 0.57 g 0.81%	🌾 Błonnik 1.14 g 4.56%	GDA 3.95 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 180g (9 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!

