



## 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 <b>134.03 kcal</b> 6.7%	🥩 Białko <b>4.21 g</b> 8.42%	📦 Węglowod. <b>27.72 g</b> 10.27%	🍷 Tłuszcze <b>1.68 g</b> 2.4%	🌾 Błonnik <b>2.54 g</b> 10.16%	<b>GDA</b> <b>6.7%</b>
--	------------------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 🍲 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 7.5g (¼ garści)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

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

Smacznego!

