



## Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i rodzynkami

★★★★★ (2)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**217 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>94.43 kcal</b> 4.72%	Białko <b>4.41 g</b> 8.82%	Węglowod. <b>15.25 g</b> 5.65%	Tłuszcze <b>1.84 g</b> 2.63%	Błonnik <b>0.75 g</b> 3%	<b>GDA</b> <b>4.72 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do kubeczka lub miski, dodaj płatki kukurydziane i suszone rodzynki.

Smacznego!

