



## Bakaliowa przegryzka

★★★★★ (3)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**328 kcal** / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 529.27 kcal 26.46%	🍲 Białko 14.52 g 29.04%	📦 Węglowod. 30.73 g 11.38%	🍷 Tłuszcze 42.87 g 61.24%	🌾 Błonnik 8.26 g 33.04%	<b>GDA</b> <b>26.46%</b>
---	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Orzechy arachidowe - 10g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Migdały - 10g (10 sztuk)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Połącz wszystkie orzechy z rodzynkami.

\* Jeśli chcesz możesz zmodyfikować tę mieszankę o ulubione składniki np. jagody goji, orzechy pekan, makadamia, brazylijskie itp.

Smacznego!

