



Jogurt 2% 180g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (6)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 105.00 kcal 5.25%	🍗 Białko 5.33 g 10.66%	📦 Węglowod. 14.30 g 5.3%	🌿 Tłuszcze 3.53 g 5.04%	🌾 Błonnik 1.39 g 5.56%	GDA 5.25 %
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 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 pożywe drugie śniadanie!

Smacznego!

