



Jogurt 2% 150g z musli z owocami suszonymi

★★★★★ (4)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

188 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.17 kcal

5.21%



Białko

4.98 g

9.96%



Węglowod.

17.20 g

6.37%



Tłuszcze

2.23 g

3.19%



Błonnik

1.33 g

5.32%

GDA

5.21 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 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!

