



Jogurt 2% 180g z musli z owocami suszonymi

★★★★★ (7)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

97.86 kcal

4.89%



Białko

4.89 g

9.78%



Węglowod.

15.63 g

5.79%



Tłuszcze

2.20 g

3.14%



Błonnik

1.14 g

4.56%

GDA

4.89%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 180g (7 ¼ łyżki stołowej)
- 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!

