

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami](#)

Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (15)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.17 kcal

4.71%



Białko

5.25 g

10.5%



Węglowod.

14.90 g

5.52%



Tłuszcze

2.20 g

3.14%



Błonnik

1.62 g

6.48%

GDA**4.71 %**

Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ 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 pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

