



Jogurt 0% 150g z bezglutenowym musli

★★★★★ (9)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

197 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

109.67 kcal

5.48%



Białko

5.18 g

10.36%



Węglowod.

15.25 g

5.65%



Tłuszcze

3.12 g

4.46%



Błonnik

0.00 g

0%

GDA

5.48 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Musli owocowo-orzechowe, bezglutenowe - 30g (porcja)



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 dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

