



Jogurt 0% z płatkami bezglutenowymi i rodzynkami

★★★★★ (2)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

94.43 kcal

4.72%



Białko

4.41 g

8.82%



Węglowod.

15.25 g

5.65%



Tłuszcze

1.84 g

2.63%



Błonnik

0.75 g

3%

GDA

4.72%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 15g (5 łyżek stołowych)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub miski, dodaj płatki kukurydziane i suszone rodzynki.

Smacznego!

