



Bakaliowa przegryzka

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

328 kcal / 1 porcję (62 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

529.27 kcal

26.46%



Białko

14.52 g

29.04%



Węglowod.

30.73 g

11.38%



Tłuszcze

42.87 g

61.24%



Błonnik

8.26 g

33.04%

GDA

26.46%



Składniki

- Orzechy arachidowe - 10g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie - 12g (3 sztuki)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Migdały - 10g (10 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Połącz wszystkie orzechy z rodzynkami.

* Jeśli chcesz możesz zmodyfikować tę mieszankę o ulubione składniki np. jagody goji, orzechy pekan, makadamia, brazylijskie itp.

Smacznego!

