



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 2% 180g z musli z owocami suszonymi



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 stołowe)
- 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!

