



## 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%	<b>GDA</b> 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!

