



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 2% 150g z musli z rodzynkami i orzechami



Jogurt 2% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (7)

2 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 112.50 kcal 5.63%	Białko 5.50 g 11%	Węglowod. 15.65 g 5.8%	Tłuszcze 3.78 g 5.4%	Błonnik 1.62 g 6.48%	GDA 5.63%
---	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Musli z rodzynkami i orzechami - 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!

