



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami



## Jogurt 0% 150g z musli z rodzynkami i orzechami

★★★★★ (15)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**170 kcal** / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>94.17 kcal</b> 4.71%	Białko <b>5.25 g</b> 10.5%	Węglowod. <b>14.90 g</b> 5.52%	Tłuszcze <b>2.20 g</b> 3.14%	Błonnik <b>1.62 g</b> 6.48%	<b>GDA</b> <b>4.71 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- 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!

