Jogurt 2% z owocami suszonymi

(4)

5 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (143 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
134.03 kcal	**4.21** g	**27.72** g	**1.68** g	**2.54** g	**6.7** %
6.7%	8.42%	10.27%	2.4%	10.16%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 7.5g (¼ garści)
- Morele suszone - 20g (2 sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka, dodaj rodzynki, pokruszone banany i posiekane morele.

*Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję